

公表版

令和7年度 学校外の子供の多様な 学びに関する調査研究事業 実施報告書

日本体育大学ラボ



目次

第1章 調査研究の概要.....	3
1.1 調査研究の目的	3
1.2 調査対象（参加者）	3
1.3 活動内容	3
1.4 検証内容・方法	4
1.5 子どもの心理面への配慮.....	6
1.6 実施体制・役割	6
1.7 実施スケジュール・工程.....	7
第2章 各回の活動の構成・内容の効果分析.....	11
【第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00】	11
【第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00】	16
【第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00】	21
【第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00】	27
【第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00】	32
【第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00】	37
【第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00】	43
【第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00】	50
第3章 子どもの特性と変化の分析.....	56
活動全体を通じた変化・特性に応じた支援方法等における検証内容と仮説	56
活動全体を通じた変化・特性に応じた支援方法等における記録方法	56
活動全体を通じた変化・特性に応じた支援方法等における分析ツール・手法	56
Aさん 小学校高学年.....	58
Bさん 小学校高学年.....	65
Cさん 小学校高学年.....	73
Dさん 小学校高学年	81
Eさん 小学校中学年.....	84
Fさん 小学校低学年	92
Gさん 小学校中学年	99

Hさん 小学校中学年	107
Iさん 小学校高学年	114
Jさん 小学校中学年	122
Kさん 小学校中学年.....	129
Lさん 小学校中学年	137
Mさん 中学生.....	145
Nさん 中学生	152
Oさん 小学校高学年	157
Pさん 中学生	164
Qさん 中学生	171
第4章 調査研究に関する総括	179
4.1 調査研究において実施された活動内容の効果	179
4.1.1 子ども一人ひとりの興味関心を引き出す支援方法	180
4.1.2 子ども一人ひとりの興味関心を引き出す環境設定	180
4.2 支援者に必要な資質・能力.....	181
4.3 今後の課題.....	181
4.4 まとめ	182
第5章 フリースクール等における研究成果の実践	183
5.1 実践のための条件	183
5.2 当該活動により効果が表れやすい子ども	184
5.3 望ましい場所・環境	184
5.4 フリースクール等での実践（少額の費用・少数の人員で実践する方法） ..	184
5.5 実践に向けた留意事項.....	185
（資料 6-1）	186
（資料 6-2）	187

第 1 章 調査研究の概要

1.1 調査研究の目的

現在不登校児童・生徒は約 35 万人と報告され、年々増加している。元来「遊び」は子どもの権利（子どもの権利条約第 31 条）であるにも関わらず、不登校児童・生徒は「学び」の機会とともに「遊び」の機会も失っている。

一方、不登校生徒における生体リズムの乱れが指摘されていることから、睡眠の問題への視点をもって携わることが重要と考えられている。睡眠導入ホルモンと称されるメラトニンリズムの位相前進には、昼間の受光と身体活動が重要であることが知られており、遊びは生体リズムの乱れを是正する可能性を秘めている。また、そもそも子ども自身が遊びによるからだの変化を認識することができれば、その後の人生において役立つだろうとも考えられる。

そこで、本調査研究では、「遊び」を通した「からだの学習」の効果検証を目的とする。具体的には、全 8 回の活動で思うがままに遊ぶことによるからだの変化の具体を示し、子ども自身が自らのからだを感じて、知って、考える機会を保障する。

1.2 調査対象（参加者）

学年	人数		備考
	東京みらい大学 みらいフリースクール	PA.Lab	
小学校低学年(1・2 年生)	0 名	1 名	
小学校中学年(3・4 年生)	4 名	1 名	
小学校高学年(5・6 年生)	3 名	4 名	
中学校 1・2・3 年生	4 名	0 名	
合計	計 17 名		

1.3 活動内容

回・時間	各回の構成・実施手順	ねらい
第 1 回	自分のからだを感じよう【心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測って知る】	自分のからだを測り、その意味を知ること で、からだへ興味関心をもつ
第 2 回	からだを使って遊ぼう①【屋内施設にて遊具を用いた遊び場で活動する】	用具や素材の特徴を活かしながら、様々なからだの動かし方を引き出す
第 3 回	からだを使って遊ぼう②【屋内施設にて視覚以外の情報を用いて活動する】	触覚や味覚、嗅覚をより強く感じることを楽しむ

第4回	屋外で活動しよう①【屋外施設にて散歩を中心に活動する】	視覚以外の感覚で屋外を感じることを楽しむ
第5回	屋外で活動しよう②【屋外施設にて自然の中で活動する】	いつもとは異なる視点で屋外環境をみて楽しむ
第6回	みんなでモノづくり①	掌や指で絵の具の感触を楽しみながら、みんなで作品を作る
第7回	みんなでモノづくり②	物語を作ったり、からだで表現したりしながら、協力して作品を作る
第8回	仲間のからだを感じよう【心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測って知る】	他者のからだを感じることで、ヒトのからだに興味関心をもつ

1.4 検証内容・方法

<検証内容・方法>

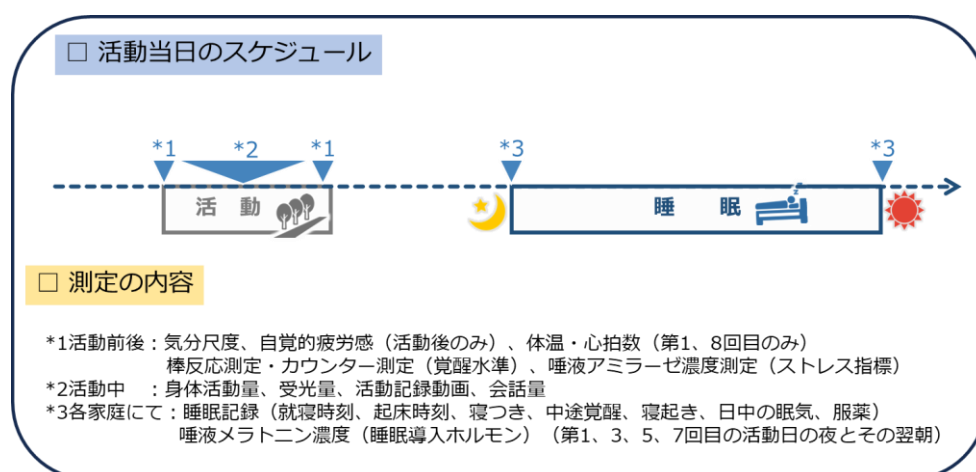
測定内容は、図1の通りとし、遊びを中心とする活動を通じて子ども自身が自らのからだを「感じて・知って・考える」感覚の獲得と、からだの変化から活動の効果とを検証する。

活動中：身体活動量、受光量、活動記録動画、会話量

活動前後：気分尺度、自覚的疲労感（活動後のみ）、体温・心拍数（第1、8回目のみ）棒反応測定・カウンター測定（覚醒水準）、唾液アミラーゼ濃度測定（ストレス指標）

各家庭にて：睡眠記録（就床時刻、起床時刻、寝つき、中途覚醒、寝起き、日中の眠気、服薬）、唾液メラトニン濃度（睡眠導入ホルモン）（第1、3、5、7回目の活動日の夜とその翌朝）

<測定項目の意図と測定方法>



身体活動量：身体活動量のデータは3軸加速度計（ActiGraph製 wGT3X-BT）を、受光量のデータは小型照度計（Onset computer製 MX2202）を用いてそれぞれ収集した。計測機器は、WS直前に装着しWS終了時に取り外した。

会話量：会話量は、ハイラブル社製バミエルを用いてWS場所（室内）3か所に設置し、会話量による

活性値を測定した。

気分尺度、自覚的疲労感：気分尺度と自覚的疲労感は、質問紙を用いて活動前後に子どもたちに尋ね回答を求めた。ただし、この回答は子どもたちが自分自身の気分や疲労を可視化することを目的にしているため、分析からは除外する。

棒反応測定（覚醒水準）：棒反応測定では、脳の覚醒状況の変化を把握するために測定した。床面に座った状態で椅子の座面に利き手をのせ、手の指を軽く開いた状態で椅子座面の端に手首を固定し、指の間を通すように棒（長さ 70cm、直径 2cm）を不意に落下させ、落ちはじめたら素早く棒を握っていった。記録は棒を握った第 1・2 指の水平面までの長さとした。測定は 5 回実施した。

カウンター測定（覚醒水準）：カウンター測定では、棒反応測定同様、脳の覚醒状況の変化を把握するために測定した。数取り器を用い、左右各 1 回 5 秒間でできるだけ多く押すよう指示し、5 秒間のカウント回数を記録した。

唾液アミラーゼ測定（ストレス指標）：唾液アミラーゼ測定では、心身のストレス状況を把握するために測定した。ニプロ社製唾液アミラーゼモニターを用い、舌下に専用のチップを挿入して唾液を染み込ませ、活動前後に唾液アミラーゼを測定した。

睡眠記録：睡眠状況（就床時刻、起床時刻、寝つき、中途覚醒、寝起き、日中の眠気、服薬の状況）は、睡眠記録表を用いて、各家庭にて記録するよう指示した。ただし、この回答は子どもたちが自分自身の睡眠状況を可視化することを目的にしているため、分析からは除外する。

唾液メラトニン（睡眠導入ホルモン）：WS の内容がメラトニンの分泌に及ぼす影響を観察するために測定した。唾液は、第 1、3、5、7 回目の WS 日の夜と翌朝に各家庭にて採取した。採取には、唾液サンプル採取器（Salivette〇R、Sarstedt Ltd.、Nümbrecht、Germany）を用いた。

心拍数・体温：子どもが自分自身のからだを可視化することを目的に測定した。心拍数は、手首、もしくは首にて測定した。体温はデジタル体温計を用いて腋下にて測定した。なお、これらの測定はからだの可視化のために行ったため、分析対象外とした。

なお、当初予定していた計画と変更になった測定は以下の通りである。

第 1 回：活動後の測定は、カウンター測定のみとした。【活動前の測定、および説明に時間を要したため】心拍数は、活動前に測定はしたものの、子どもたちがうまく脈を探せず正しく測ることが困難であったため、記録として残さなかった。

第 4 回：活動量・受光量の測定は実施しなかった。【測定機器の不備のため】

第 5 回：唾液メラトニン測定は、第 4 回までに顕著な変化がみられた子どものみ実施した。【測定機器の不備のため】

第 8 回：体温測定は実施しなかった。【第 1 回目にて恒常性があることを説明し、変化をみるための測定ではないと判断したため】

1.5 子どもの心理面への配慮

- ・各活動は、子ども自身が楽しみながら取り組むことを前提としており、「やってもやらなくてもいい」「個人のペースを重んじる」という共通認識をもつ。
- ・からだの測定は、実験的にならないよう、からだを感じることの面白さやそれぞれの測定内容を理解しやすい方法で伝えるようにする。

1.6 実施体制・役割

団体種別	団体名称	役割	氏名
幹事団体	日本体育大学	研究代表者（研究全体の統括）	野井 真吾
		研究担当者（活動全般の担当・研究代表補佐）	田中 良
		研究担当者（調査分析の担当・研究代表補佐）	鹿野 晶子
構成団体①	洗足こども短期大学	ワークショップ企画 児童生徒の観察助言	石濱 加奈子 下尾 直子
構成団体②	昭和薬科大学	研究全体の助言	吉永 真理
外部講師①	フリーランス	第 1、4、5 回ワークショップ講師	豊田 陸
学生スタッフ	日本体育大学大学院	児童生徒の伴走支援	5 名
協力フリースクール（以下 FS）①	東京未来大学みらいフリースクール	児童生徒の引率、情報提供	藁科 幸江
協力 FS②	PA.Lab	児童生徒の引率、情報提供	山崎 大輔

1.7 実施スケジュール・工程

① 協定締結～調査研究の活動前

No.	日程	対応・調整内容	対応者
1	8/4	キックオフミーティング	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 洗足こども短期大学 (構成団体) ・ 両協力 FS ・ 事業プロモーター
2	8/21	東京未来大学みらいフリースクール事前ヒアリング①	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 洗足こども短期大学 (構成団体) ・ 東京未来大学みらい フリースクール ・ 事業プロモーター
3	8/25	PA.Lab 事前ヒアリング①	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 洗足こども短期大学 (構成団体) ・ PA.Lab ・ 事業プロモーター
4	9/3	事前ヒアリング PA.Lab②	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 洗足こども短期大学 (構成団体) ・ PA.Lab ・ 事業プロモーター
5	9/3	東京未来大学みらいフリースクール事前ヒアリング②	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 洗足こども短期大学 (構成団体) ・ 東京未来大学みらい フリースクール ・ 事業プロモーター
6	9/25	東京未来大学みらいフリースクール測定準備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 洗足こども短期大学 (構成団体) ・ 東京未来大学みらい フリースクール

7	9/29	事前ミーティング	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 洗足こども短期大学 ・ 両協力 FS ・ 事業プロモーター
8	9/19	研究実施計画書最終稿及び安全対策個別方針提出	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本体育大学 ・ 東京都 ・ 事業プロモーター

② 調査研究の活動期間中

活動回	日程	活動の内容	実施場所
1	10/3(金) 13:30～ 15:00	●自分のからだを感じよう 心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測って、自分のからだを知る。	①
2	10/10(金) 13:30～ 15:00	●からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう 様々なからだの使い方を引き出す。 【新聞紙やフラフープを使って、様々な方法でからだを動かす】	①
3	10/16(木) 13:30～ 15:00	●からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう 触覚や味覚、嗅覚を使う。 【味覚のみでのグミの味当てや触覚にたよってテープをつたっていく迷路】	①
4	10/24(金) 13:30～ 15:00	●屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう 視覚以外の感覚を研ぎ澄まして、手触りビンゴを作る。	①、②
5	10/31(金) 13:30～ 15:00	●屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう グループごとに屋外にあるもので「●●」にみえるものを探す。	①、②
6	11/7(金) 13:30～ 15:00	●みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう 指と掌を使って、グループごとに絵を作る。	①
7	11/19(水) 13:30～ 15:00	●みんなでモノづくり②：写真に息を吹きこもう これまでの活動での写真を使って、グループごとに写真に言葉を考え加える	①
8	11/21(金) 13:30～ 15:00	●仲間のからだを感じよう 仲間のからだを測定し、スキンシップを取り入れて遊ぶ	①
随時	随時	・事業プロモーターが制作する事業広報動画への協力	—
随時	随時	・事業プロモーターが制作する事例集の素材提供	—

<実施場所>

実施場所①〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室、家政実習室

実施場所②〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1 河添公園

③調査研究の活動終了～協定締結期間終了

No.	日程	対応・調整内容	相手先
1	12/22	調査研究結果まとめ	
2	3月中	調査研究結果提出	東京都

第 2 章 各回の活動の構成・内容の効果分析

【第 1 回 10 月 3 日 金曜日 13:30-15:00】

第 1 回の活動概要

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール保育実習室

<出席者>

ラボ出席者 計 11 人

子ども出席者 計 16 人（全体を 4 グループ編成）

子ども欠席者 計 1 人

その他出席者 協カフリースクールのスタッフなど 計 3 人

※グループ分けを計画していたが、五月雨式に着座したため、近くにいる子どもたちを 4～5 人のグループに分けてからだの測定を行った。

<活動内容と狙い>

心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

- ・各場所にて十分な広さを確保しつつ、できるだけ効率よく進めることができるように各測定場所を設定した。
- ・初めて行う子どもが多いと予想し、4 グループ編成で丁寧にサポートできるようにした。
- ・事前に協カフリースクールから受け取った参加者情報をもとに、両協カフリースクール、性別が均等になるようグループ編成をした。

【遊び】

- ・広さと人数、からだの測定での様子を勘案し、子どもたちに大きな負荷がかからない内容を検討した。

<安全対策>

- ・からだの測定では、子どもに無理のないよう、個々の様子を見て行った。



- ・遊びでは、滑ったりぶつかったりすることのないよう、内容を検討した。

活動【からだの測定・遊び】を行う場所

<活動のタイムライン>

- (12時30分) ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45分

出席者：11名 (6名→12:30、2名→13:00、3名活動開始後)

- ・測定機器の設置
- ・子どもの出席状況確認、測定準備
- ・会話量計設置

- (13時15分) ～ 受付開始

- (13時30分) 実施内容① (担当者：石濱、豊田、大上) 60分

- ・ (13:30～13:45) ラボメンバー紹介、アイスブレイク：リズム・指示に合わせて一斉に手と肩をたたく。
- ・ (13:45～14:30) からだの測定と各項目の説明：体温、心拍数、棒反応測定、カウンター測定、唾液アマラーゼ測定、気分尺度記入 (資料 2-1)

- (14時30分) 実施内容② (担当者：豊田) 20分

・おにごっこ

◎スピード (3段階) を指示する。

◎肩抑えるおにごっこ (誰かに一度タッチされたら片手を肩に当てる。もう一度タッチされたら、両肩に手を当てる。3回目にタッチされたらその場にしゃがむ。)

◎3人組でのおにごっこ：歩くのは直線、曲がるのは直角

◎上腕部にはさんだクリップを取り合う。

● (14時50分) クロージング (担当者：石濱、大上) 15分

- ・カウンター測定
- ・メラトニン測定キット、生活記録表配布・説明

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

● (17時30分) ラボメンバーでの振り返り (担当者：全員) 30分

- ・終了時刻を過ぎてしまったため、時間は厳守する。
- ・五月雨的に座って始めてしまったため、グループ編成がしっかりできず、全体に丁寧なサポートができなかった。
- ・室内に入れない子どもたちへの支援については、個々の特徴を踏まえて今後関わりを検討する。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

- ・からだの測定では、初めて測定するものにも興味を持って取り組んでいた。
- ・カウンター測定では、活動後には数値があがることを予想していたが、動きが多くなかったこともあり、大きな変化を示すことはなかった。(資料 2-2)
- ・唾液アミラーゼの数値が高値だった子どもから「緊張しいだから」という発言もあり、その測定が何を明らかにするものであるか、と理解していることを確認できた。

<該当回の環境設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・おにごっこ等の遊びでは、フリースクールを超えて遊ぶ様子を確認できた。
- ・個々に声をかけることで、測定や遊びを促すことができた。

<振り返り等による気づき>

- ・測定や遊びの内容によって、嫌がる子どもも確認できた。
- ・グループ編成は、子どもの居場所にも繋がるため、誰がどこに属するのか、ということを明確に示せるようにしたい。

<次回に向けた改善点>

- ・終了時刻は厳守する。(時間がなくなってしまうことにより、活動後の測定を少なくした)
- ・子どもたちが入室する際、グループを伝え、グループごとに異なる色のテープで名札を作る(周囲へも周知できるようにするため)。

<実際の様子>



ラボメンバー紹介



アイスブレイク



からだの測定の様子



遊びの様子



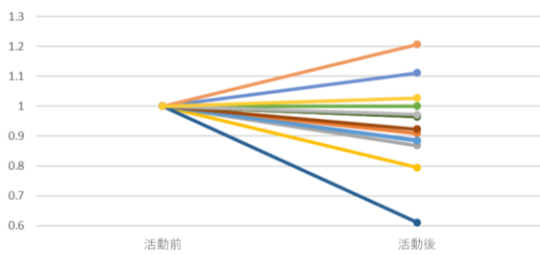
子どもと関わる様子



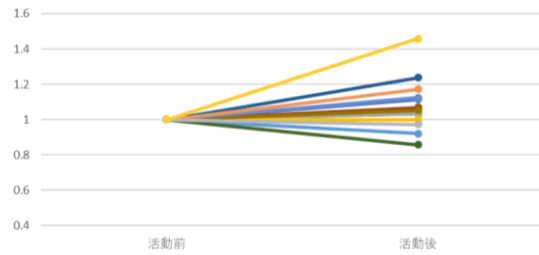
資料 2-1-1 からだの測定項目の説明に使用したスライド



資料 2-1-2 「からだの測定結果：1回目」



カウンター測定の変化率：1回目【利き手】



カウンター測定の変化率：1回目【非利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。

表 気分尺度・自覚的疲労感の得点、体温

第1回目では、活動前の測定と説明に時間を要したため、活動後は回答を求めている。記録があった子どもは、自主的に記入したものである。

気分尺度・自覚的疲労感は、0～10で回答を求め、5を通常の状態とした。数値が低いほど状態が不良であり、数値が高いほど良好であることを示した。

	名前	1回目					
		活動前			活動後		
		落ち着いた気持ち	元気な気持ち	体温	自覚的疲労感	落ち着いた気持ち	元気な気持ち
1		6	9	36.3			
2		5	4	36.8			
3		2	4	36.1			
4		5	6	36.7			
5		5	5	35.9			
6		4	6	37.1			
7		10	8	35.9			
8		8	6	36.3	2	6	6
9		欠席					
10		5	8	36.6			
11		7	6	37.2			
12		4	3	37			
13		4	4	36.9			
14		5	6	35.9	2	6	6
15		5	5	35.6	0	5	5
16		5	6	37.5	5	6	4
17		未参加					
	平均	5.3	5.7	36.5	2.3	5.8	5.3
	SD	1.9	1.7	0.6	2.1	0.5	1.0

【第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00】

第2回の活動概要

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール保育実習室

<出席者>

ラボ出席者 計 9 人

子ども出席者 計 16 人（全体を 4 グループ編成）

子ども欠席者 計 1 人

その他出席者 協カフリースクールのスタッフなど 計 3 人

<活動内容と狙い>

用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

- ・各場所にて十分な広さを確保しつつ、できるだけ効率よく進めることができるように各測定場所を設定した。
- ・慣れることを優先に、前回と同様のグループ編成とし、丁寧にサポートできるようにした。

【遊び】

- ・勝敗を決めるような内容ではなく、誰もが個々の方法で取り組める内容とし、からだを動かすことで各々の楽しみ方ができることをねらいとした。

<安全対策>

- ・からだの測定では、子どもに無理のないよう、個々の様子をみて行った。

<活動のタイムライン>

- (12時30分) ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45分

出席者：6名（6名→12:30、3名活動開始後）

- ・測定機器の設置

- ・子どもの出席状況確認、測定準備
- ・会話量計設置

● (13時15分) ～ 受付開始

● (13時30分) 実施内容① (担当者：石濱、大上) 30分

- ・ (13:30～13:40) アイスブレイク
アイスブレイク：ラッキーセブン（担当者と全員とで指で数字を出し合い、合わせて7になった人がラッキー、という遊び）
- ・ (13:40～14:00) からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度記入

● (14時00分) 実施内容② (担当者：石濱) 40分

- ・新聞島（ジャンケンをし、負けると折り畳み、5秒間乗れたら次のジャンケンに進む）
- ・フラフープくぐり（新聞を捻った棒で全員が繋がり、それを離さずに端から端までフラフープをくぐり抜けていく）
- ・破った新聞紙を集めてビニールに入れ、ボールにする
- ・グループごとにボールで遊ぶ
- ・水分補給

● (14:40分) クロージング (担当者：石濱、大上) 20分

- ・からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度・自覚的疲労感記入

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

● (17時30分) ラボメンバーでの振り返り (担当者：全員) 30分

- ・グループでの活動が多かったため、前回よりも落ち着いて取り組めた様子であった。
- ・当初「5分で帰る」と言っていた子どもも、集まった時点で積極的に話しかけると楽しそうに応答し、最後まで参加した。また前はスマホをみている時間が長かったが、今回はほとんどみることがなかった。
- ・からだの測定は、少し慣れた様子であった。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

- ・前回室内に入れなかった子どもは、おにごっこが嫌だとのことで、今回も入らなかった（今回はおにごっこは実施せず）。
- ・全体的に発話が増えた様子であった。

- ・子どもたちが、初参加の子どもを助けたり、仲間の様子に反応したりする様子もみられた。
- ・カウンター測定が上がり、棒反応値が下がる様子を示した子どもが多く、遊びによって覚醒度が増したことが推察できる。（資料 2-2-1）
- ・活動後の唾液アミラーゼ値は、全体的に上がっており、身体的なストレス（活動量）を反映したものである。（資料 2-2-1）

<該当回の環境設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・おにごっこ等の遊びでは、FS を超えて遊ぶ様子を確認できた。
- ・個々に声をかけることで、測定や遊びを促すことができた。

<振り返り等による気づき>

- ・個々の特徴を踏まえて関わることの必要性を感じた。
- ・グループを決めることで、帰属する場所があることの安心が楽しむことに繋がっている様子であった。

<次回に向けた改善点>

- ・小休憩を入れる（水分補給）。
- ・個々の状況をより一層確認できるようにする。
- ・終了の際、「終わりの儀式」のようなものを検討し、「これで終わり」を活動で示していく。
- ・様々な子どもと関わるできるよう、グループ編成を工夫する。

<実際の様子>



からだの測定の様子



新聞島



フラフープくぐり



新聞紙ボール

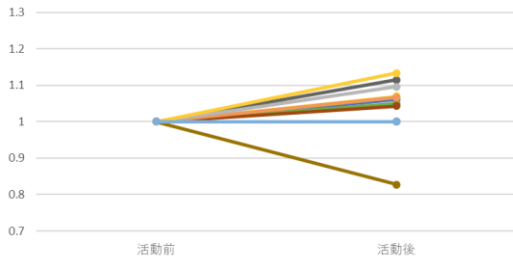


スタッフとの関わり

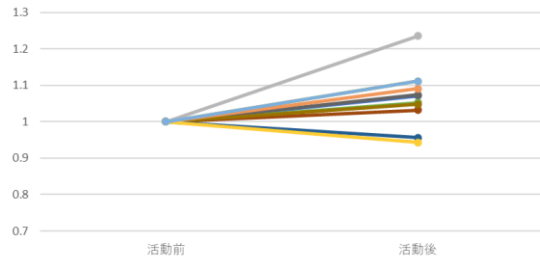


子ども同士の関わり

資料 2-2-1 「からだの測定結果：2回目」

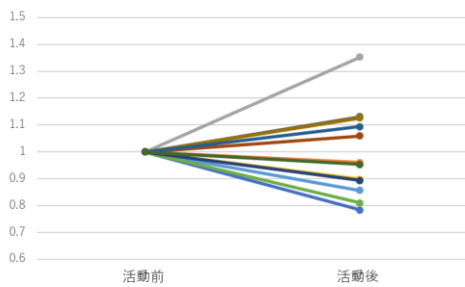


カウンター測定の変化率：2回目【利き手】



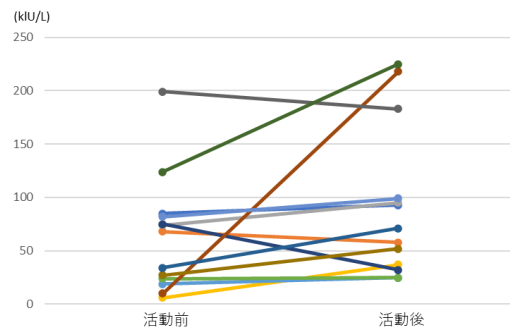
カウンター測定の変化率：2回目【非利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。



棒反応測定の変化率：2回目

数値は、活動前の棒反応測定値を1としたとき、活動後の測定値の変化率を示す。測定が行われた各子どもに示しており、活動後に1より数値が低いと活動前より覚醒度が上がったと推察できる。



活動前後の唾液アミラーゼ値：2回目

表 気分疲労尺度の得点

	名前	2回目				
		活動前		活動後		
		落ち着いた気持ち	元気な気持ち	自覚的疲労感	落ち着いた気持ち	元気な気持ち
1		7	9	0	7	9
2		4	5	2	4	4
3		4	5	2	4	4
4		8	4	0	5	3
6		測定不可				
7		4	7	2	8	7
8		測定不可				
9		10	10	0	10	10
10		2	6	4	5	7
11		5	10			
12		4	6	2	7	8
13		欠席				
14		5	7	2	4	4
15		6	4	3	6	5
16		5	5	4	5	5
17		5	4	4	5	4
18		4	4	6	4	4
	平均	5.2	6.1	2.4	5.7	5.7
	SD	2.0	2.2	1.8	1.8	2.3

【第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00】

第3回の活動概要

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール家政実習室

<出席者>

ラボ出席者 計7人

子ども出席者 計13人（全体を4グループ編成）

子ども欠席者 計4人

その他出席者 協カフリースクールのスタッフなど 計3人

<活動内容と狙い>

嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

- ・初めての場所であるため、状況を確認しつつ、落ち着いて取り組めるように設定した。
- ・前回少し慣れた様子が確認できたため、グループ編成を変え、いろいろな子どもと関わることができるようにした。

【遊び】

- ・嗅覚を伴わない味覚、視覚がない触覚等、感覚を研ぎ澄ますことができるよう、適切に声掛けを行い、その感覚を楽しめることをねらいとした。

<安全対策>

- ・人前で食べることに抵抗がある子どもの様子を把握し、無理なくとりくめていることを確認する。
- ・アイマスクを着用し視覚を遮るため、その際の動きは丁寧にサポートする。



活動場所

<活動のタイムライン>

- (12時30分) ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45分

出席者：7名（6名→12:30、1名→13:00）

- ・測定機器の設置
- ・子どもの出席状況確認、測定準備
- ・会話量計設置
- ・迷路（床に養生テープを貼る、ブルーシートと毛布を固定する）を作成する

- (13時15分) ～ 受付開始、名札・活動量計・照度計装着

- (13時30分) 実施内容①（担当者：石濱、大上） 30分

- ・(13:30～13:40) アイスブレイク：ラッキーセブン
- ・(13:40～14:00) からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度記入

● (14 時 00 分) 実施内容② (担当者：石濱) 40 分

- ・グミの味当て (アイマスクで目隠しをし、鼻をつまんでグミを口に入れ、味を当てる。次に、アイマスクをしたまま鼻をつままずにグミを口に入れ、味を当てる。)
- ・音を聞き分けて動く (鈴とタンバリンの音の違いによって右を向くか左を向くかを判断する。→指示がうまく伝わらず、円滑に進めることができなかった。)
- ・迷路を行う (アイマスクをして様々な形状のスポンジを触る。その後床の養生テープを触りながら進む。ゴールで袋の中から最初に触った形状と同様のスポンジを探し出す)

● (14 時 40 分) クロージング (担当者：石濱、大上) 20 分

- ・からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度・自覚的疲労感記入
- ・メラトニン測定キットの配布
- ・宿題クイズの出題
- ・終わりの拍手
- ・グミの配布、活動量計・照度計外す

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

● (17 時 30 分) ラボメンバーでの振り返り (担当者：全員) 30 分

- ・音を聞きわけて動くゲームは説明に入る前に、聞くことに集中してもらい時間をとる。
- ・「疲れた」とのことで涙を流し離脱する子どもがいた。説明に入る前に、聞くことに集中してもらい時間をとる。
- ・子ども同士のコミュニケーションが増えた。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

- ・グミは人気のお菓子でもあるため、興味をもって取り組んでいた。
- ・嗅覚がないと、味がわからないことに驚いたり、不思議がったりしていた。
- ・視覚を遮断して、触覚に頼って進むことも楽しそうではあるが、ブルーシートや毛布の中を進むことも楽しそうであった。
- ・活動後の測定値は、棒反応、カウンターの両測定値ともに、覚醒度が上がっている様子が確認された子どもは少なく、唾液アミラーゼ値は、同等、もしくは低下傾向にあった。これらのことから、本活動の活動量はそれほど多くなく、身体的なストレスは少なかったものと思われる。(資料 2-3-1)

<該当回の環境設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・当初、テープを隠すことが目的のシートと毛布であったが、その中をぐるぐるという二重の楽しみができたようであった。
- ・自由に迷路に取り組む時間が、個々のペースを作っていたようだった。

<振り返り等による気づき>

- ・本活動に来る前の気持ちによって、参加してからの様子が大きく異なることがあるため、その都度子どもの様子を確認することが必要.
- ・活動スピードが異なるため、待ち時間が多い子どもがいた.

<次回に向けた改善点>

- ・活動スピードの違いにより、待ち時間ができてしまう場合には、各グループや個別に様々な遊びを展開できるようにする.
- ・積極的に参加しない子どもへも、これまで通り適度に声をかけ続けていく.
- ・棒反応測定では、取れなかった場合の記載方法を確認した（「over（×）」）.
- ・唾液アミラーゼは、【10～200kIU/L】の範囲外の場合、1回のみ再測定をする.

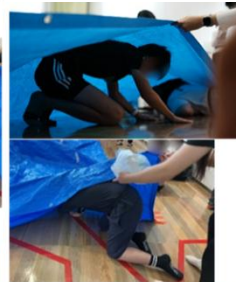
<実際の様子>



入室時、名札を作る



からだの測定



触覚を使用した迷路

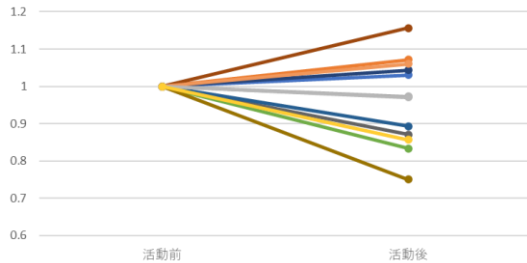


スタッフとの関わり

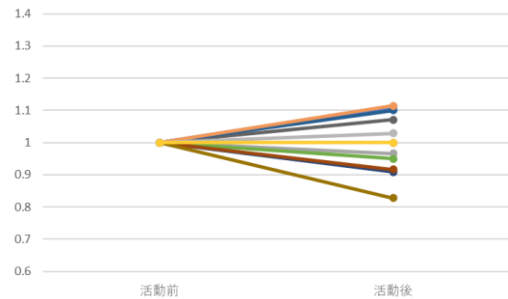


子ども同士の関わり

資料 2-3-1 「からだの測定結果：3回目」

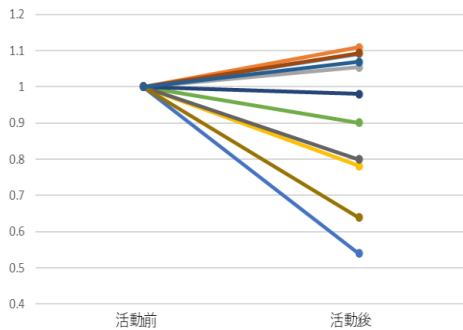


カウンター測定の変化率：3回目【利き手】



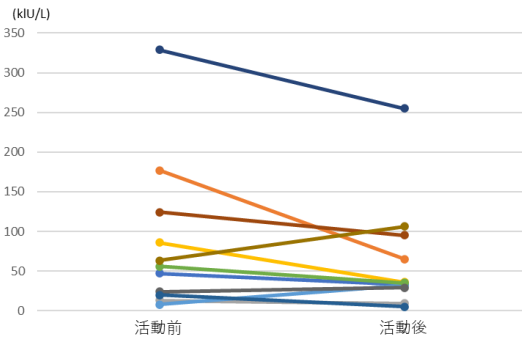
カウンター測定の変化率：3回目【非利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。
測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。



棒反応測定の変化率：3回目

数値は、活動前の棒反応測定値を1としたとき、活動後の測定値の変化率を示す。
測定が行われた各子どもに示しており、活動後に1より数値が低いと活動前より覚醒度が上がったと推察できる。



活動前後の唾液アミラーゼ値：3回目

表 気分疲労尺度の得点

		3回目				
		活動前		活動後		
	名前	落ち着いた気持ち	元気な気持ち	自覚的疲労感	落ち着いた気持ち	元気な気持ち
1		6	8	0	6	7
2		5	4	2	5	4
3		4	4	2	5	5
4		欠席				
6		測定不可				
7		6	5	4	6	5
8		10	7	2	10	5
9		10	6	0	10	6
10		8	2	6	9	3
11		5	8	4.5	5	6
12		3	3	8	2	3
13		欠席				
14		欠席				
15		6	5	2	7	6
16		5	4	2	5	5
17		4	5	5	4	5
18		欠席				
	平均	6.0	5.1	3.1	6.2	5.0
	SD	2.3	1.9	2.4	2.4	1.2

【第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00】

第4回の活動概要

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール保育実習室

実施場所②

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1 河添公園

<出席者>

ラボ出席者 計 8 人

子ども出席者 計 15 人（全体を 5 グループ編成）

子ども欠席者 計 2 人

その他出席者 協カフリースクールのスタッフなど 計 3 人

<活動内容と狙い>

アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

・遊びにて屋外に行くため、効率よく取り組めるように設定した。

【遊び】

・屋外にて視覚以外の感覚を研ぎ澄ますことができるよう、適切に声掛けを行い、特に触覚を楽しむことをねらいとした。

<安全対策>

・屋外での活動では、公園内のみが活動場所であることを伝える。

- ・アイマスクを着用し視覚を遮るため、その際の動きは丁寧にサポートする。



屋外活動時の公園（河添公園）

<活動のタイムライン>

- （12時30分、13時00分）ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45分

出席者：8名（6名→12:30、2名→13:00）

- ・測定機器の設置
- ・子どもの出席状況確認、測定準備

- （13時15分）～ 受付開始

- （13時30分）実施内容①（担当者：石濱、豊田） 30分

- ・（13:30～13:40）アイスブレイク：左右の指で異なる数を数える、耳と鼻を左右の手でつまむ
- ・（13:40～14:00）からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度記入

- （14時00分）実施内容②（担当者：豊田） 40分

- ・屋外（公園）に移動
- ・グループごとにオノマトペが書かれたビンゴカードを受け取り、順番にアイマスクを着用した人が様々なモノに触り感触を確認する。
- ・WS補助員（院生スタッフ）がアイマスクを着用し、子どもが屋内まで誘導する。
- ・屋内に移動し、屋外でどのような感触のものがあつたかを発表する。

- （14時40分）クロージング（担当者：石濱、大上） 20分

- ・からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度・自覚的疲労感記入
- ・宿題クイズの回答、および出題
- ・終わりの拍手

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

● (17時30分) ラボメンバーでの振り返り(担当者:全員) 30分

- ・蚊が嫌だ、屋外が嫌だ(屋外活動はおにごっこ等の競争的な遊びが多いため)、等の理由で、遊びに
取り組めない子どもがいたが、虫よけスプレーがあること、おにごっこ等がないことを少しずつ理解すると、
参加することができた。一方で、屋外では動きたいという活発な子どもには物足りない様子もあった。
- ・途中降雨のため、早めに屋内に移動したが、どのような感触のものを探ることができたか等を発表した。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

- ・屋外にでることが気分を転換させる様子もみられた。
- ・子どもが動くことよりも、WS 補助員(院生スタッフ)を誘導することの方が楽しそうで、協力的であった。
- ・視覚を遮断しても積極的に動けており、触ることで様々なモノの感触を体感できた。
- ・棒反応、カウンター、唾液アミラーゼともに、活動後の数値が低下している子どもと上昇している子どもに
分かれており、屋外での過ごし方がこの変化をもたらしたものとする。この点は、3章の個人結果で示
す。(資料2-4-1)

<該当回の環境設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・降雨のため、予定よりも短時間となってしまったが、子どもたちは雨を気にする様子もなく、屋外を楽しん
でいた。

<振り返り等による気づき>

- ・探した感触のものを発表することは苦手な様子であった。
- ・外の活動は非常に楽しそうであり、協力する様子も確認できた。
- ・活動の大まかな内容を知ることで安心して臨むことができる場合もあるため、様子をみながら事前に伝え
ることも検討したい。

<次回に向けた改善点>

- ・屋外への移動時に、1人がグループから離れてしまったため、必ずグループでそろって移動する。

<実際の様子>



からだの測定



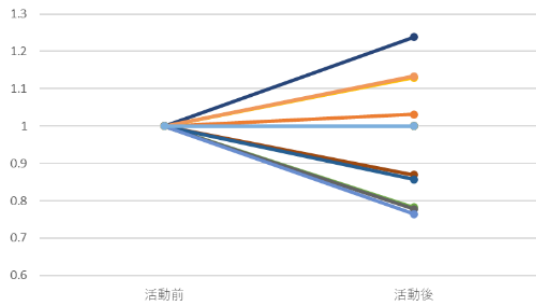
アイスブレイク



壁みこ
海を遊動して

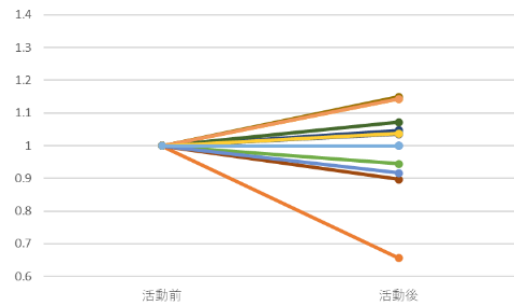


資料 2-4-1 「からだの測定結果：4 回目」

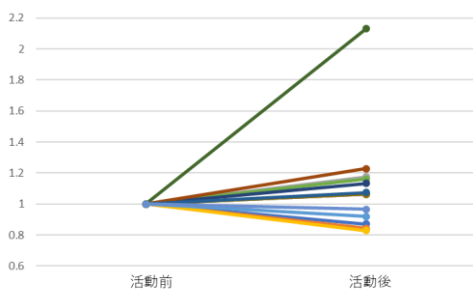


カウンター測定の変化率：4回目【利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。
測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。

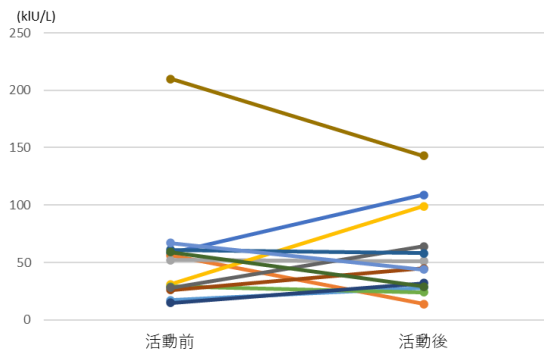


カウンター測定の変化率：4回目【非利き手】



棒反応測定の変化率：4回目

数値は、活動前の棒反応測定値を1としたとき、活動後の測定値の変化率を示す。
測定が行われた各子どもごとに表示しており、活動後に1より数値が低いと活動前より覚醒度が上がったと推察できる。



活動前後の唾液アミラーゼ値：4回目

表 気分疲労尺度の得点

	名前	4回目				
		活動前		活動後		
		落ち着いた気持ち	元気な気持ち	自覚的疲労感	落ち着いた気持ち	元気な気持ち
1		5	8	0	8	9
2		4	5	2	4	5
3		欠席				
4		6	7	4	10	0
6		測定不可				
7		4	4	2	6	4
8		5	3	4	5	5
9		10	6			
10		8	9	2	7	5
11			7	0	8	9
12		7	8	2	9	9
13		5	5	4	5	5
14		4	4	2	4	4
15		4	5	3	4	6
16		欠席				
17		5	4	2	6	5
18		8	5	4	8	5
	平均	5.8	5.7	2.4	6.5	5.5
	SD	1.9	1.8	1.4	2.0	2.5

【第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00】

第5回の活動概要

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール保育実習室

実施場所②

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1 河添公園

<出席者>

ラボ出席者 計 11 人

子ども出席者 計 15 人（全体を 5 グループ編成）

子ども欠席者 計 2 人

その他出席者 協カフリースクールのスタッフなど 計 3 人

<活動内容と狙い>

屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

・遊びにて屋外に行くため、効率よく取り組めるように設定した。

【遊び】

・グループごとに指定されたモノを探すことで、普段みるものを異なる視点でみることや仲間とコミュニケーションをとることをねらいとした。

<安全対策>

・屋外での活動では、公園内のみが活動場所であることを伝える。

・グループごとに移動すること、人員の把握を徹底する。

<活動のタイムライン>

● (12時30分、13時00分) ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45分

出席者：8名（6名→12:30、2名→13:00、活動開始後3名）

・測定機器の設置

・子どもの出席状況確認、測定準備

●（13時15分）～ 受付開始

●（13時30分）実施内容①（担当者：石濱、豊田） 20分

・（13:30～13:35）アイスブレイク：「キャッチ」で指をつかむ・逃げる遊び（円になって座り、左手はパー、右手は人差し指を右隣の人の左手の上に置く。「キャッチ」という声掛けで指をつかむ、と逃げるを同時に行う）。

・（13:35～13:50）からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度記入

●（13時50分）実施内容②（担当者：豊田） 50分

・屋外に移動

・グループごとにお題カード（「顔に見えるもの」「神様に見えるもの」等）を受け取り、そのお題に見える物を探して、写真を撮る。

・降雨のため屋内に移動する。

●（14時10分）クロージング（担当者：石濱、大上） 20分

・からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度・自覚的疲労感記入

・質問に該当するとき（「朝ごはんはご飯派の人」「右利きの人」等）に移動するゲームを行う

・メラトニン測定キットの配布

・宿題クイズの回答、および出題

・終わりの拍手

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

●（17時30分）ラボメンバーでの振り返り（担当者：全員） 30分

・途中降雨のため、早めに屋内に移動したが、急遽行った屋内での遊びが仲間を知るきっかけにもなっていた。

・これまでとは異なる人間関係が出来上がっており、多くのコミュニケーションをとれるようになっている。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

・屋外にできることが気分を転換させる様子がみられた。

・異なる視点でものを見る難しさを感じたり、新たな発見により素敵な見方ができたことに喜んだりする姿が

あった。

- ・唾液アミラーゼ値は、活動前と比較して活動後に大きな変化を示してはならず、身体的なストレスは少なかった子どもが多かったことを示している。（資料 2-5-1）
- ・棒反応、カウンターの活動後の測定値は、覚醒度が向上している様子を示す子どもとそうでない子どもとに二分しているようである。3章の個々のデータでみることにしたい。（資料 2-5-1）

<該当回の環境設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・降雨のため、予定よりも短時間となってしまったが、雨によってみられた景色もあったグループや、思わぬところに指示されたモノを発見できて満足そうであった。

<振り返り等による気づき>

- ・からだの測定は、かなり慣れてきている様子だった。
- ・1 つの指示による動きは短時間に収め、次々に指示ややることが出てくることで集中を保てるかもしれない。

<次回に向けた改善点>

- ・からだの測定にも慣れてきたため、からだの反応や変化に関心をもつようなしかけをつくる。

<実際の様子>



からだの測定



アイスブレイク





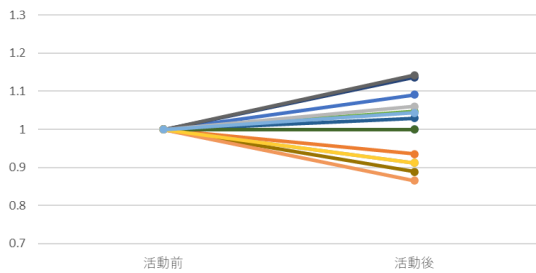
屋外での活動



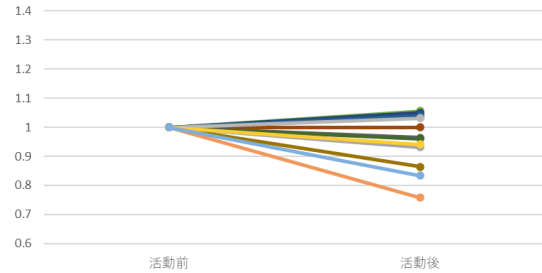
屋内での活動



資料 2-5-1 「からだの測定結果：5回目」

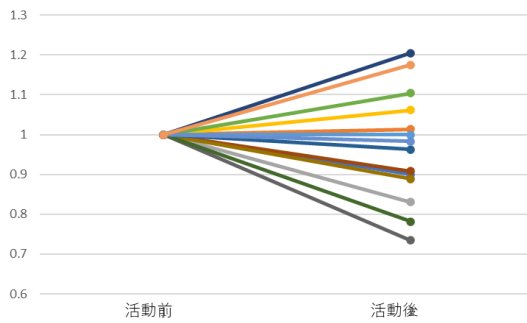


カウンター測定の変化率：5回目【利き手】



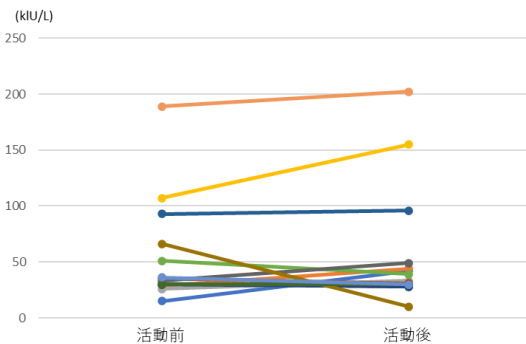
カウンター測定の変化率：5回目【非利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。
測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。



棒反応測定の変化率：5回目

数値は、活動前の棒反応測定値を1としたとき、活動後の測定値の変化率を示す。
測定が行われた各子どもごとに示しており、活動後に1より数値が低いと活動前より覚醒度が上がったと推察できる。



活動前後の唾液アミラーゼ値：5回目

表 気分疲労尺度の得点

		5回目				
		活動前		活動後		
	名前	落ち着いた 気持ち	元気な気 持ち	自覚的疲 労感	落ち着いた 気持ち	元気な気 持ち
1		5	7	0	6	8
2		4	5	2	4	5
3		4	4	2	4	4
4		欠席				
6		3	測定不可			
7		5	6	2	5	5
8		測定不可				
9		5	5	0	5	5
10		6	4	2	8	3
11		6	9	4	6	7
12		7	8	0	10	9
13		5	5	2	5	8
14		欠席				
15		5	6	3	6	6
16		5	5	0	6	6
17		5	5	2	4	5
18		5	5	4	5	5
	平均	5.0	5.7	1.9	5.6	5.9
	SD	1.0	1.5	1.5	1.7	1.7

【第 6 回 11 月 7 日 金曜日 13:30-15:00】

第 6 回の活動概要

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール保育実習室

<出席者>

ラボ出席者 計 11 人

子ども出席者 計 14 人（全体を 4 グループ編成）

子ども欠席者 計 3 人

その他出席者 協カフリースクールのスタッフなど 計 3 人

<活動内容と狙い>

掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

・グループごとに担当 WS 補助員（院生スタッフ）が測定の結果を確認し、その結果がどのようなからだの反応や変化であるかを伝える。

【遊び】

・模造紙を用意し原則グループで 1 枚を共有することで、コミュニケーションをとりながら絵を作ったり、仲間が描くものをみながら発想を共有したりする。

<安全対策>

・絵の具の感触に抵抗がある場合等、子どもの様子をよく観察する。



<活動のタイムライン>

● (12時30分、13時00分) ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45分

出席者：11名(6名→12:30、2名→13:00、活動開始後3名)

- ・測定機器の設置
- ・子どもの出席状況確認、測定準備
- ・ブルーシートの設置

● (13時15分) ～ 受付開始、活動量計・照度計装着

● (13時30分) 実施内容① (担当者：石濱、大上) 20分

- ・(13:30～13:45) からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度記入
- ・(13:45～13:50) アイスブレイク：からだを裏返す遊び(うつぶせの状態の人を仰向けにする遊び、子どもを大人が、大人が子どもをの順で行った)

● (13時50分) 実施内容② (担当者：石濱) 50分

- ・グループごとに1枚の模造紙に何をどのように描くかを話し合う。
- ・使用する絵の具を取りに行き、掌や指に絵の具を付けて絵を描く。

● (14時10分) クロージング (担当者：石濱、大上) 20分

- ・手を洗ってから集合する。
- ・からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度・自覚的疲労感記入
- ・宿題クイズの回答、および出題
- ・終わりの拍手

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

● (17時30分) ラボメンバーでの振り返り (担当者：全員) 30分

- ・絵の具の感触が苦手な子どもも、周りに影響されたのか最後は少しずつ触るようになっていた。
- ・絵を描くことが好きな子どもは、かなり集中して取り組んでいた。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

- ・アイスブレイクでは、スキンシップを伴う遊びにチャレンジしたが、嫌がる様子はなく積極的に参加できた。
- ・様々な面白い表現の仕方を見ることができた。
- ・思い切り触ることができた子どもは、その感触を楽しんでいた。

- ・棒反応、およびカウンターは、活動前よりも活動後の方が覚醒度が低い様子を示しており、ゆび絵の具の活動時間帯は、身体活動量が少ないことが影響したものと考えられる。(資料 2-6-1)
- ・唾液アミラーゼ値は、活動前に比して活動後の方が高い子どもは 1 名、低い子どもが 3 名であった。身体的ストレスが低いことを示していると考えられる。(資料 2-6-1)

<該当回の環境設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・模造紙をグループで共有したことで、様々な表現方法があることを知った様子であった。

<振り返り等による気づき>

- ・からだの測定にて、その数値に対する反応がみられるようになった。
- ・ほとんどの子どもが感触を楽しむ様子をみせていた。

<次回に向けた改善点>

- ・引き続き、からだの測定の際、からだの反応や変化に関心をもつようなしかけをつくる。
- ・少しずつ「終わり」が近づいていることを表すための声掛けをする。
- ・測定備品の不備があったため、次回からはより一層気を付けて準備をする。

<実際の様子>



アイスブレイク



絵の具遊び

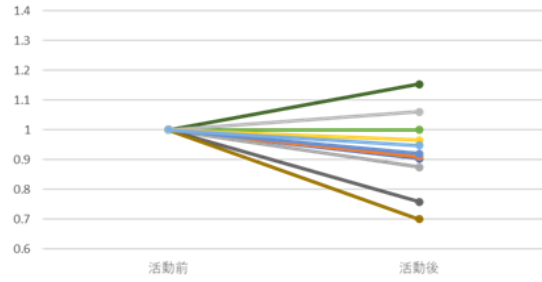
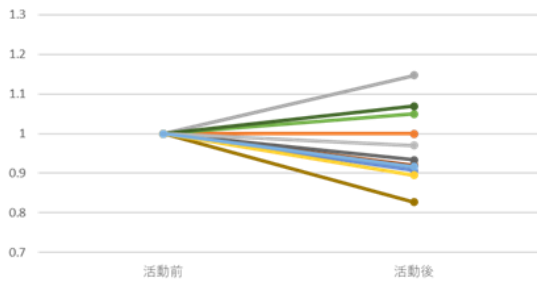


絵の具遊び



完成した作品

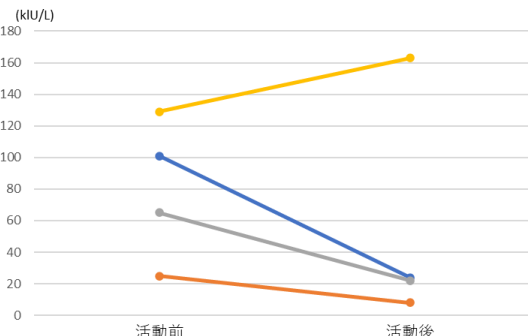
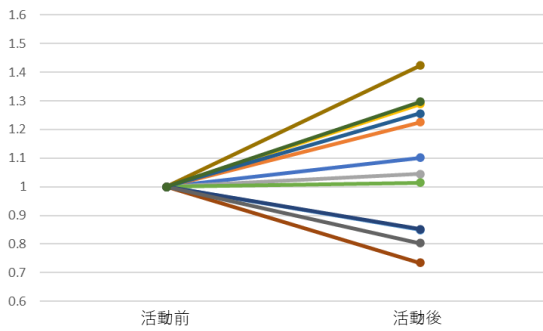
資料 2-6-1 「からだの測定結果：6回目」



カウンター測定の変化率：6回目【利き手】

カウンター測定の変化率：6回目【非利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。
測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。



棒反応測定の変化率：6回目

活動前後の唾液アミラーゼ値：6回目

数値は、活動前の棒反応測定値を1としたとき、活動後の測定値の変化率を示す。
測定が行われた各子どもごとに示しており、活動後に1より数値が低いと活動前より覚醒度が上がったと推察できる。

表 気分疲労尺度の得点

	名前	6回目				
		活動前		活動後		
		落ち着いた気持ち	元気な気持ち	自覚的疲労感	落ち着いた気持ち	元気な気持ち
1		7	8	0	8	8
2		5	5	2	5	5
3		4	4	2	4	4
4		欠席				
6		測定不可				
7		5	4	4	5	5
8		欠席				
9		5	5	0	5	5
10		9	5	2	8	3
11		5	6	6	6	7.5
12		4	5	0	10	10
13		5	8	2	5	9
14		5	5	2	4	4
15		欠席				
16		5	6	0	5	8
17		5	4	2	5	5
18		5	5	0	5	5
	平均	5.3	5.4	1.7	5.8	6.0
	SD	1.3	1.3	1.8	1.8	2.2

【第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00】

第7回の活動概要

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール家政実習室

<出席者>

ラボ出席者 計6人

子ども出席者 計15人（全体を4グループ編成）

子ども欠席者 計2人

その他出席者 協力フリースクールのスタッフなど 計3人

<活動内容と狙い>

これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

・グループごとに担当のWS 補助員（院生スタッフ）が測定の結果を確認し、その結果がどのようなからだの反応や変化であるかを伝える。

【遊び】

・写真や吹き出しを選びに行く行程での動きやグループで協力すること、写真を見て想像しそれを共有することを楽しむ。

<安全対策>

- ・周囲をよくみて、動くことに配慮する。



<活動のタイムライン>

- (12時50分) ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45分

出席者：6名(6名→12:30、2名→13:00、活動開始後3名)

- ・測定機器の設置
- ・子どもの出席状況確認、測定準備
- ・ブルーシートの設置

- (13時15分) ~ 受付開始、活動量計・照度計装着

- (13時30分) 実施内容①(担当者：石濱、大上) 20分

- ・(13:30~13:45) からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度記入
- ・(13:45~13:55) アイスブレイク：「言うこと一緒・やること反対」ゲーム（グループで手を繋ぐか、腕を組むか、して横一列に立つ。指示を聞きその指示を言いながら、逆方向にジャンプする。その後言うことが反対、逆方向にジャンプする。最後に言うことは反対、指示方向にジャンプする。）

- (13時55分) 実施内容②(担当者：石濱) 45分

- ・グループごとに写真（これまでの活動内での写真）と吹き出しを取りに行き、吹き出しに入れる言葉を考える。なお、取りにいく等の移動はすべてグループの人に押してもらったり、毛布に乗せて引っ張ってもらったりすることとし、自分では移動できないというルールを加えた。
- ・出来上がった作品をみて楽しむ。

- (14時35分) クロージング(担当者：石濱、大上) 25分

- ・測定結果が示すからだの反応や変化を説明する。（資料 2-7-1）
- ・からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度・自覚的疲労感記入
- ・メラトニン測定キットの配布

- ・宿題クイズの回答、および出題
- ・終わりの拍手

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

● (17時30分) ラボメンバーでの振り返り(担当者:全員) 30分

- ・グループごとでのコミュニケーションがかなりとれていた(特に女子チーム)。
- ・ラボの活動が定着している様子であり、自ら時間を気にして入室できるようになっている。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

- ・アイスブレイクでは、前回に引き続き人との距離が近い遊びであったが、楽しそうに参加できた。
- ・最後まで集中を切らさずに話を聞けるようになっていた。
- ・WS前の時間でも、フリースクールを超えた子ども同士のコミュニケーションがみられた。
- ・唾液アミラーゼは、活動後の数値が活動前よりも低下している子どもの方が多かった。本WSは、人を運ぶことはあったものの、座って考えたり書いたりする時間が長いことが影響していると思われる。(資料2-7-2)
- ・棒反応は、活動後の方が活動前よりも良くなった子どもが多かったが、カウンターは大きく変化した子どもは少なかった。(資料7)

<該当回の環境設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・毛布で引きずる、引きずられるという協力することも、みんなでいろいろな想像を共有しながらふざけ合えることも楽しんでいた。

<振り返り等による気づき>

- ・最後まで集中を保つことができたことは良い傾向であった。
- ・自分の意見を言える姿や、好きなものを紹介する姿がみられ、場所や仲間に慣れている様子であった。そのため、フリースクールに関わらず、職員に絡む様子がみられた。

<次回に向けた改善点>

- ・次回は最終回であるため、からだの変化をしっかりと感じられるようにする。

<実際の様子>



からだの測定



アイスブレイク





写真に言葉を入れる遊び



完成した作品

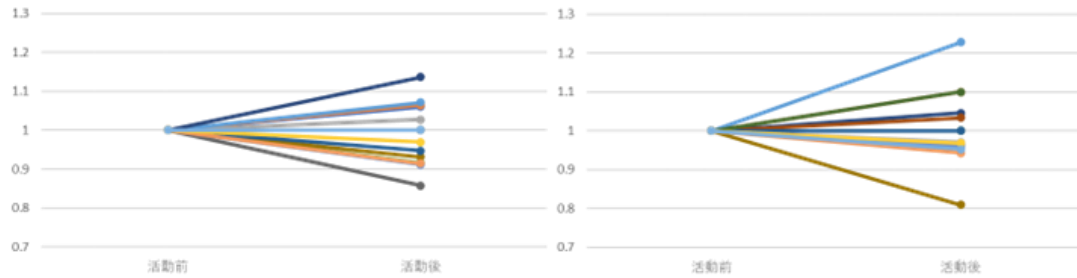


からだの測定を振り返る

資料 2-7-1「からだの測定を振り返る」にて使用したスライド



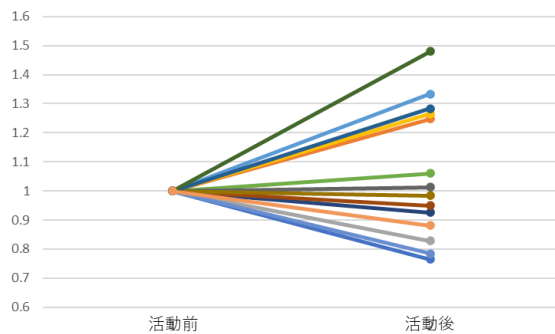
資料 2-7-2「からだの測定結果：7回目」



カウンター測定の変化率：7回目【利き手】

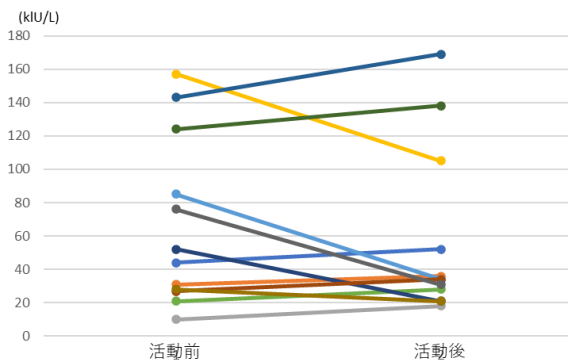
カウンター測定の変化率：7回目【非利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。



棒反応測定の変化率：7回目

数値は、活動前の棒反応測定値を1としたとき、活動後の測定値の変化率を示す。測定が行われた各子どもごとに示しており、活動後に1より数値が低いと活動前より覚醒度が上がったと推察できる。



活動前後の唾液アミラーゼ値：7回目

気分疲労尺度の得点

	名前	7回目				
		活動前		活動後		
		落ち着いた気持ち	元気な気持ち	自覚的疲労感	落ち着いた気持ち	元気な気持ち
1		7	8	0	8	8
2		5	4	2	5	4
3		4	4	0	4	4
4		欠席				
6		測定不可	0	測定不可	0	0
7		4	5	2	5	5
8		3	5	4	2	1
9		10	5	2	10	5
10		8	2	2	9	5
11		測定不可	8	5	6	7
12		7	7	0	9	9
13		6	6	4	5	7
14		5	4	2	4	4
15		4	5	2	4	6
16		5	6	0	5	5
17		5	5	2	5	4
18		5	5	2	5	5
	平均	5.6	4.9	1.9	5.4	4.9
	SD	1.9	2.0	1.5	2.6	2.3

【第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00】

第8回の活動概要

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール保育実習室

<出席者>

ラボ出席者 計 12 人

子ども出席者 計 16 人（全体を 4 グループ編成）

子ども欠席者 計 1 人

その他出席者 協カフリースクールのスタッフなど 計 3 人

<活動内容と狙い>

他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化を知る。

<環境設定と狙い>

【からだの測定】

・仲間のからだの測定を通じて、自分と同じであったり、違っていたりすることを知る。

【遊び】

・ふれあい遊びを通じて、人のからだの硬さや柔らかさ、重み、体温、等を感じる。

<安全対策>

・周囲をよくみて、動くことに配慮する。

・人に触れたり触れられたりすることに対して、抵抗があるか否かといった様子をよく観察し、無理なく参加できるようにする。

<活動のタイムライン>

● （12 時 30 分）ラボメンバー集合 <全体打合せ・準備> 45 分

出席者：11 名（6 名→12:30、3 名→13:00、活動開始後 3 名）

・測定機器の設置

・子どもの出席状況確認、測定準備

- (13時15分) ~ 受付開始、活動量計・照度計装着

- (13時30分) 実施内容① (担当者：石濱、大上) 20分

- ・(13:30~13:35) 心拍数測定：グループの仲間の脈拍を触って感じる。
- ・(13:35~13:55) からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度記入

- (13時55分) 実施内容② (担当者：石濱) 40分

- ・全員で円になる。
- ・ゲータッチを隣の人に送るゲームを行う。
- ・ストローで輪ゴムを送っていくゲームを行う。
- ・大根抜きゲームを行う（全員うつ伏せで腕を組んで一つの円になり、大根に見立てた誰かの足を引っ張って抜くゲーム）。
- ・人間知恵の輪を行う。（男女に分かれ、右手をグーに、左手をパーにして、他者の左手と自分の右手、他者の右手と自分の左手を組み合わせる。その後、全員が一つの綺麗な円になるように、からだを動かして解いていく。）

- (14時25分) クロージング (担当者：野井、石濱、大上) 25分

- ・心拍数測定：グループの仲間の脈拍を触って感じる。
- ・からだの測定：棒反応測定、カウンター測定、唾液アミラーゼ測定、気分尺度・自覚的疲労感記入
- ・グループごとにこれまでの活動を振り返る。
- ・睡眠習慣を中心とする良好な生活を作る方法とそのメカニズム「元気大作戦」について説明する。（資料2-8-1）
- ・宿題クイズの回答
- ・終わりの拍手
- ・子どもたちを送り出す

--- 子ども、協力フリースクール帰宅 ---

- (17時30分) ラボメンバーでの振り返り (担当者：全員) 30分

- ・グループごとでのコミュニケーションがかなりとれていた（特に女子チーム）。
- ・ラボの活動が定着している様子であり、自ら時間を気にして入室できるようになっている。

<該当回の活動内容に対する子どもの反応・分析結果>

- ・スキンシップを伴う活動にも、以前よりも躊躇なくできるようになった。
- ・相手をうかがう、相手に合わせよう、という姿がみられるようになった。

- ・睡眠習慣を中心とする良好な生活を作る方法とそのメカニズム「元気大作戦」の話も真剣に聞くことができ、問いかけにも返すことができていた。
- ・棒反応、カウンター、唾液アミラーゼともに、子ども個々によって変化が全く異なっているようである。3章にて、個々の変化を観察する（資料 2-8-2）。

<該当回の実験設定に対する子どもの反応・分析結果>

- ・グループでの活動では、助け合ったりする姿がみられた。

<振り返り等による気づき>

- ・「触れ合う」ことには一定の慣れがあるのかもしれない。そのような経験が極端に少ない子どもたちだからこそ、触れ合う経験が大切であると感じた。
- ・今回は最後であることをしっかり伝え、子どもたちも納得して終わられたように思う。

<実際の様子>



グータッチを送る，ストローで輪ゴムを送る



大根抜き



人間知恵の輪



子ども同士で自由に遊ぶ



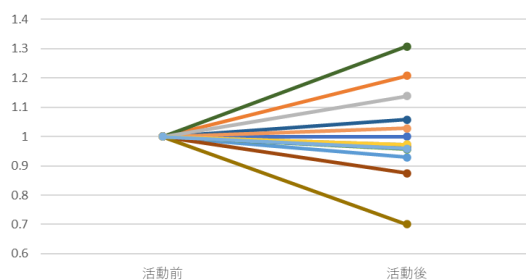
睡眠を中心とする良好な生活「元気大作戦」の話聞く

資料 2-8-1「元気大作戦」にて使用したスライド

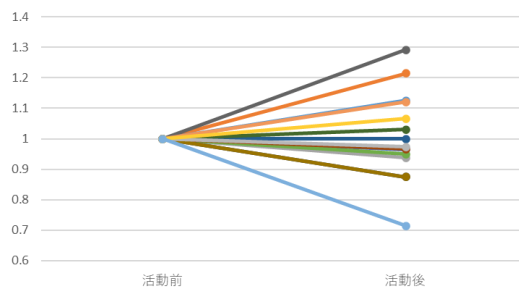
The image displays a grid of 24 presentation slides, numbered 1 to 24, used in the 'Genki Taikou Sen' workshop. The slides are organized into four rows and six columns. Each slide contains educational content related to health and energy, often featuring illustrations of characters and diagrams.

- Slide 1:** Title slide for the workshop, mentioning 'Genki Taikou Sen' and 'Serotonin'.
- Slide 2:** 'Question' slide asking about the relationship between sleep and energy.
- Slide 3:** 'Question' slide asking about the effects of staying up late.
- Slide 4:** Introduction to 'Serotonin' (セロトニン) as a substance that affects energy.
- Slide 5:** Explains the function of Serotonin, including mood regulation.
- Slide 6:** Illustrates how stress and lack of sleep affect Serotonin levels.
- Slide 7:** Asks how to increase Serotonin levels.
- Slide 8:** Shows a graph of Serotonin levels and suggests deep breathing exercises.
- Slide 9:** Encourages getting sunlight, showing a graph of Serotonin levels over a 24-hour cycle.
- Slide 10:** Discusses the effects of sunlight on energy and Serotonin.
- Slide 11:** 'Question' slide about the effects of staying up late.
- Slide 12:** 'Question' slide about the effects of waking up in the morning.
- Slide 13:** Introduction to 'Melatonin' (メラトニン) as a substance that affects energy.
- Slide 14:** Illustrates the 'Ninja' (くらのやみの術) concept related to energy and Serotonin.
- Slide 15:** Illustrates the 'Ninja' (くらのやみの術) concept related to energy and Melatonin.
- Slide 16:** Discusses the importance of good sleep for energy.
- Slide 17:** Explains the effects of Serotonin on mood and energy.
- Slide 18:** Discusses the importance of morning wake-up for energy.
- Slide 19:** Encourages getting sunlight in the morning.
- Slide 20:** Illustrates the 'Morning' (あさ) routine for energy.
- Slide 21:** Illustrates the 'Daytime' (ひる) routine for energy.
- Slide 22:** Illustrates the 'Night' (よる) routine for energy.
- Slide 23:** Discusses the effects of staying up late on energy.
- Slide 24:** Summary slide for the workshop, mentioning 'Genki Taikou Sen' and 'Serotonin'.

資料 2-8-2 「からだの測定結果：8回目」

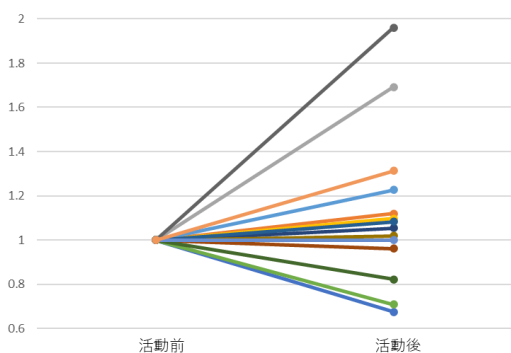


カウンター測定の変化率：8回目【利き手】



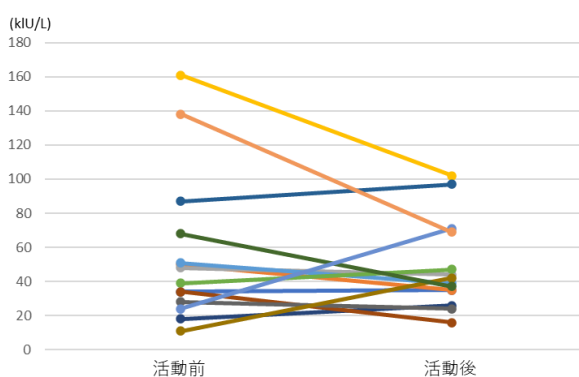
カウンター測定の変化率：8回目【非利き手】

数値は、活動前のカウンター押下回数を1としたとき、活動後押下回数の変化率を示す。測定が行われた各子どもに示しており、1より数値が高いと覚醒度が上がったと推察できる。



棒反応測定の変化率：8回目

数値は、活動前の棒反応測定値を1としたとき、活動後の測定値の変化率を示す。測定が行われた各子どもごとに示しており、活動後に1より数値が低いと活動前より覚醒度が上がったと推察できる。



活動前後の唾液アミラーゼ値：8回目

	名前	8回目							
		活動前			活動後				
		落ち着 いた気	落ち着 いた気	心拍数	自覚的 疲労感	落ち着 いた気	落ち着 いた気	心拍数	
1		8	8	72	2	8	8	96	
2		5	5	112	2	5	5	96	
3		4	4	88	2	4	4	112	
4		欠席							
6		測定不可		84	測定不可				
7		5	5	80	2	5	5	120	
8		5	1	88	6	5	8	104	
9		5	5	72	4	5	5	94	
10		9	4	60	4	9	3	112	
11		5	10	測定不可	0	測定不可	10	測定不可	
12		7	7	88	0	9	9	72	
13		5	5	88	4	5	7	112	
14		欠席							
15		6	5	64	2	6	6	測定不可	
16		3	4	74	4	5	6	108	
17		5	5	76	2	5	4	68	
18		9	5	124	6	3	10	測定不可	
	平均	5.8	5.2	83.6	2.9	5.7	6.4	99.5	
	SD	1.8	2.1	17.3	1.9	1.8	2.3	16.7	

第3章 子どもの特性と変化の分析

●活動全体を通じた変化・特性に応じた支援方法等における検証内容と仮説

- ・「遊び」を中心とする活動を通じて子ども自身が自らのからだを「感じて・知って・考える」機会を保障することを目的とし、全8回にわたる多様な遊びを通して、参加する子どもの一人ひとりのペースを尊重することを共通認識とした。
- ・からだへの気づきや変化の感じ方は個人差があることを前提とした関わりを行い、「自分なりの参加の仕方」を学ぶことも必要と考え、一人ひとりに応じた支援をする。

●活動全体を通じた変化・特性に応じた支援方法等における記録方法

- ・WS 補助員（院生スタッフ）がウェアラブルカメラを装着し、録音・録画にて会話や表情を記録した。
- ・振り返りミーティングの後、ラボ内で次回内容のミーティングを行った。
- ・各家庭にて、子ども自身が「生活記録」として就床時刻、起床時刻、睡眠状況を記録した。

●活動全体を通じた変化・特性に応じた支援方法等における分析ツール・手法

- ・次回内容のミーティングでどのように支援するか、またどのような内容を進めるか等ラボ内で細かな話し合いを行った。
- ・からだの測定で得られたデータの一部を用いて、子どもたちの緊張や活動量を推定し、子ども個々の支援方法やグループ分け等を検討した。

<図>

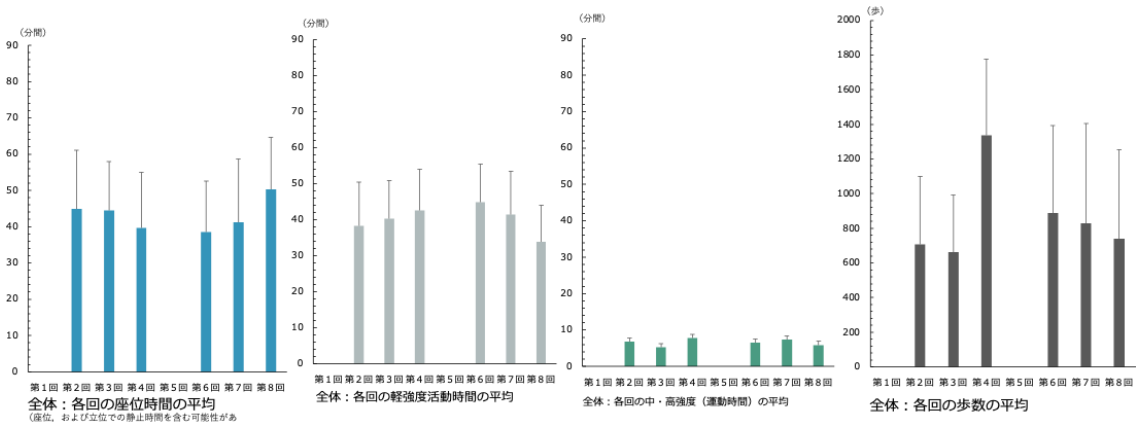


図 3-0-1 各回における参加者全体の活動強度、歩数の平均

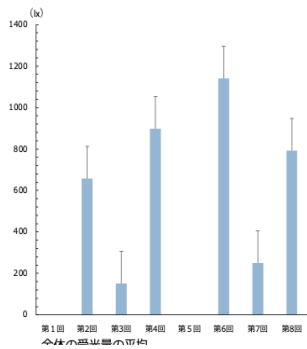


図 3-0-2 各回における参加者全体の受光量の平均

運動時間では、中高強度の運動時間を算出した。全体的に差は少なく、各回も同程度の中高強度の運動時間が確保されていた。

全体の受光量から、第 3 回と第 7 回では、全体的に受光量が少なかった。また、屋外で活動した第 4 回よりも第 6 回の方が受光量が多かった。第 3 回は、ブルーシートの下に潜ることが多かったため受光量が低かったと考えられる。

第 1 回目には、測定項目の説明と測定に予想以上の時間を費やすことになってしまったため、活動後の測定はカウンターのみとした。そのほかの回では、計画通りの項目で測定したが、測定機器の準備不足により、第 5 回目には活動量と受光量ができず、第 6 回目には唾液アミラーゼの測定は一部の子ども（これまでの測定にて顕著な変化がみられた子どもを抜粋した）のみとした。

Aさん 小学校高学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・人前でうまく話せない
- ・新しい関係や環境に慣れるまでに時間がかかる
- ・自分のやれる範囲で、着実に積み上げていくタイプ

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「自分のからだを感じよう」

＜実施場所＞

実施場所①

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6 東京未来大学みらいフリースクール保育実習室

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化（ラボにおける記録・協力FSスタッフへのヒアリング等から記載）

＜活動開始時の様子＞

- ・初めての場所で初めての大人で緊張している様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・唾液アミラーゼを測る時にIさんの数値が非常に高値であることに對し笑い、楽しそうに測定をしていた。

＜活動終了時の様子＞

- ・終了時のメラトニンと生活記録表の説明は、一生懸命に聞いていた。

＜第1回の活動による子どもの変化＞

- ・測定に興味を示していた。

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・緊張している様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・新聞じゃんけんは楽しそうに遊んでいた。
- ・じゃんけんの負けが続くとハラハラしていた様子だった。

＜活動終了時の様子＞

- ・活動終了前の測定には慣れた様子で取り組めた。

＜第2回の活動による子どもの変化＞

- ・WS 補助員（院生スタッフ）から声掛けを積極的にすることで徐々に WS 補助員（院生スタッフ）とのコミュニケーションも取りやすくなっている。
- ・遊びには積極的だった

●各回の活動概要

（第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 家政実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・急遽チーム変更を行ったこともあり、他の FS の生徒と話すことは緊張していた。

<活動中の様子>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）の声掛けがなくとも遊びには積極的で、テープを辿るゲームでは楽しそうに遊んでいた。

<活動終了時の様子>

- ・開始時の緊張はほぐれていた。

<第 3 回の活動による子どもの変化>

- ・どの遊びにも積極的に取り組んでくれている。

●各回の活動概要

（第 4 回 10 月 24 日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第 4 回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第 4 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・開始前から活動に参加できない E さんを気にかけてくれていた。

<活動中の様子>

- ・外での活動では、「これはなんだろう？」や「ベタベタってよりはザラザラかな？」等と積極的に活動に取り組んでくれている印象だった。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定では、慣れた様子で取り組めた。

<第 4 回の活動による子どもの変化>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）とのコミュニケーションは前回よりも良く、初回の時の緊張も打ち解けて会話できたように感じた。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・測定の仕方を完璧に覚えており、スムーズだった。

<活動中の様子>

・自ら積極的に話すことはなかったが、面白いことやものがあると笑ったり、ツッコミを入れたりする姿がみられた。

<活動終了時の様子>

・測定で疲れを聞く項目では、全然疲れていないと答えていた。

<第5回の活動による子どもの変化>

・他のFSの生徒との会話に参加してもらおうとWS補助員（院生スタッフ）が心がけると、これまでは頷き等が多く反応が薄かったが、笑ったり話しかけたりする様子がみられた。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

- ・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・緊張している様子はなく、前回から緊張が打ち解けてきたのか WS 補助員（院生スタッフ）以外との会話もみられた。

<活動中の様子>

- ・グループの中での会話にも参加できていた。
- ・前回よりも声を出すことが多かった印象。

<活動終了時の様子>

- ・他のグループを担当していた WS 補助員（院生スタッフ）にグループで作成した絵の説明をしていた。

<第6回の活動による子どもの変化>

- ・自らデザインや色の組み合わせの提案をしていた。また、前回よりも笑顔で会話する様子がみられ、FS 関係なく打ち解けているようだった。

●各回の活動概要

（第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 家政実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・回を重ねて場に慣れたこともあり、落ち着いている様子だった。

<活動中の様子>

- ・毛布にくるまって引っ張られる時は、「ちょっと嫌な感じがする」と言っていた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定では、率先して測定する姿が見受けられた。

<第7回の活動による子どもの変化>

- ・これまで受け身なことが多く、遊びでは「楽しい」等言うことが多かったが、今回の遊びでは、「嫌な感じがする」と言えるようになり、自分の気持ちを伝えられるようになっていいると考えられる。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・開始前の時間では、WS 補助員（院生スタッフ）も含めて同じ FS の Fさんと一緒に野球ごっこをして遊んでいた。

<活動中の様子>

- ・人の脈を測る時に、WS 補助員（院生スタッフ）の手を躊躇せずに触れた。

<活動終了時の様子>

- ・最後の野井先生のお話は集中して聞いていた。

<第8回の活動による子どもの変化>

- ・測定の意味も遊びで感じるひとのからだについても感じとることができていた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・もともとからだを動かすことと思考することが得意なようで、このラボの活動を楽しみにしてくれていた
- ・回を重ねるごとに自らコミュニケーションを取ったり、アイデアを出したりする様子がみられた。

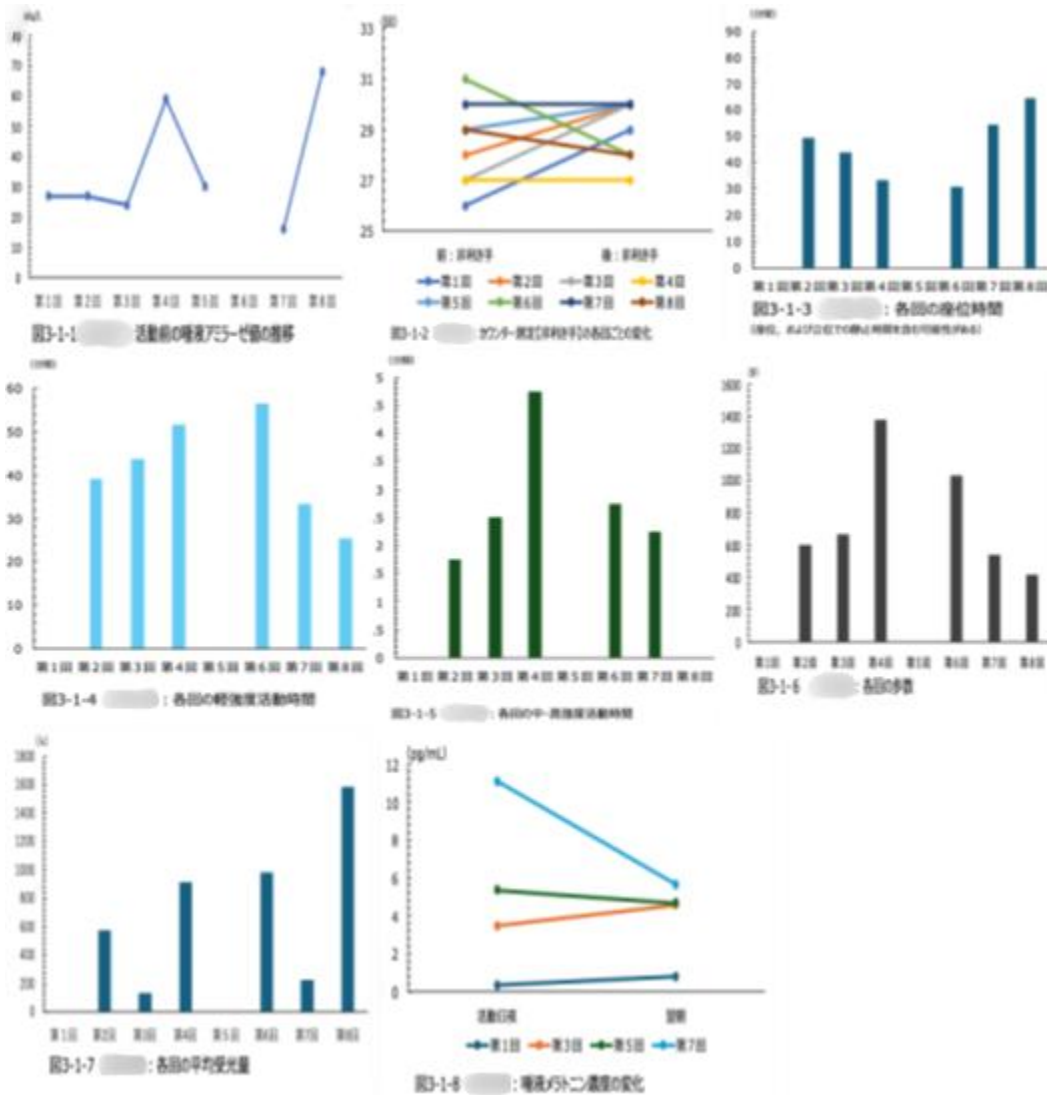
<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）から積極的にコミュニケーションをとるようにし、質問や第4回では「この顔どう思う？」等と WS 補助員（院生スタッフ）が A さんの意見を聞き出した。
- ・少人数のグループ活動にすることで、A さんの意見を汲み取れるようになっていった。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

・第5回のグループ編成では、これまで関わりのなかった子どもと同じグループになったことで、他のFSの生徒と会話や面白いことがあると笑ったりツッコミを入れたりする姿がみられ、活動に積極的になった。

<図>



活動前のアミラーゼ値は、第4回はEさんを気にかけて活動していた様子、第8回には野球で遊んでいた身体的ストレスを反映していると思われるが、概ね、過度な緊張はない様子が示されている。カウンターは、第6回と第8回を除き、活動後の値は測定前と比較して変わらないか少々上がっていた。

活動時間に大きな差はみられなかったが、歩数については屋外活動をした第4回は多かった。また受光量は屋外で活動した第4回に比して第8回の方が高かった。唾液メラトニン濃度は、第1回活動後から第5回活動後までの3回に大きな変化はなく、第7回活動後にのみ変化が表れている。

Bさん 小学校高学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・ASD
- ・人前で話すことや自分の意見を主張することが苦手
- ・ゲームや動画にハマってしまい、生活リズムを崩しがち

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「自分のからだを感じよう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・初回で緊張しているということもあり恥ずかしそうにしていた。

＜活動中の様子＞

- ・測定には積極的に参加してくれた。特に棒反応は真剣に取り組んでいた。
- ・WS 補助員（院生スタッフ）の名札に女の子のイラストを書いていた

＜活動終了時の様子＞

- ・終了時のメトロンと生活記録表の説明は、一生懸命に聞いていた。

＜第1回の活動による子どもの変化＞

- ・はじめは緊張している様子が伝わり、心を開いてくれるには時間がかかりそうだと感じた。測定内容の棒反応には興味を持ってくれた様子で真剣に取り組んでいた。

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・測定に慣れてきた様子だった。
- ・開始前に WS 補助員（院生スタッフ）とゲームの会話で盛り上がっていた。

<活動中の様子>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）から積極的に話しかけると、笑顔で答えてくれた。
- ・測定時間の待ち時間にキャラクターの絵を書いていた

<活動終了時の様子>

- ・終了間際には、WS 補助員（院生スタッフ）と他の FS の生徒を交えて好きな食べ物やゲームの話で会話が盛り上がっていた。

<第2回の活動による子どもの変化>

- ・心を開いてくれるのに時間がかかるかと思っていたが、ゲームの話で盛り上がったことで打ち解けたようだった。また、緊張をほぐしてもらうために、WS 補助員（院生スタッフ）から積極的に話しかけることで、笑顔で会話する姿が前回よりもみられた。

●各回の活動概要

（第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 家政実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を

研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・第3回は、WS 補助員（院生スタッフ）が男性に変わり、最初は緊張した様子だった。1 回目のおにごっここのイメージを引きずって参加をしぶった。

<活動中の様子>

- ・グミの味当てゲームの時は、とても味わって当てようとしていた。
- ・同じ FS の友だちという時は楽しそうに遊んでいた。
- ・遊びの際には、自分から遊ぶ様子は少なく、こちらから遊びを勧めることが多かった。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前のアミラーゼチップ測定では、数値が高くなっていることを伝えると、「緊張した、疲れた」等の発言があった。

<第3回の活動による子どもの変化>

- ・今回の遊びには、WS 補助員（院生スタッフ）が男性だったこともあり、あまり積極的でなかった。

●各回の活動概要

（第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・前回ほどの緊張感は感じられなかった。

<活動中の様子>

- ・活動自体には楽しそうに参加している様子だった
- ・目隠しをして公園の中を視覚以外で感じる遊びの時の誘導係になった時は、積極的に声掛けをして案内していた。

<活動終了時の様子>

- ・公園から戻る時には、目隠しをしている WS 補助員（院生スタッフ）の手を一生懸命引いて誘導している姿がみられた。

<第 4 回の活動による子どもの変化>

- ・会話を重ねることで、初回よりも打ち解けて会話できたように感じた。
- ・WS 補助員（院生スタッフ）とのコミュニケーションは前回よりも良く、女性の WS 補助員（院生スタッフ）の方が会話しやすそうだった。
- ・今回のグループ編成がこれまでに話したことのあるメンバーだったため、会話は盛り上がった様子が見受けられた。また、WS 補助員（院生スタッフ）が声をかけなくても Bさんから話しかけてくれる場面が増えた。

●各回の活動概要

（第 5 回 10 月 31 日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第 5 回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第 5 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動前に WS 補助員（院生スタッフ）が前回と同じことを伝えたと、笑顔で頷く反応だった。

<活動中の様子>

- ・お題にあったものをみつけると、WS 補助員（院生スタッフ）に教えてくれ、積極的に活動に参加していた。
- ・途中で雨が降り出し、雨を気にしている様子だった。

<活動終了時の様子>

・屋外活動終了間際に雨が降り出して気にしていたが、終了後は何も気にしていなかった。

<第5回の活動による子どもの変化>

・WS自体に段々と慣れてきた様子があり、WS補助員（院生スタッフ）には笑顔をよくみせてくれるようになった。前は盛り上がったが、今回は天気を気にしているようで会話に弾みはなかった。

●各回の活動概要

（第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・最初は、手が汚れるのを気にしており、活動に積極的でなかった。

<活動中の様子>

・活動の途中にWS補助員（院生スタッフ）から、「紙ナプキンで絵を描いてみるといいよ」と教えてくれたことで、少し抵抗がなくなり、絵を描き始めるようになった。
・最後は、一人で桜の木を描いていた。

<活動終了時の様子>

・最後は指で絵を描けるようになっていた。

<第6回の活動による子どもの変化>

・遊びの種類によっては、最初から取り組みやすいものと少し工夫が必要なものとわかった。
・遊びに積極的でないと感じた時は、「一緒に描こう」等と声をかけることで、少しずつ取り組めるようになっていった。

●各回の活動概要

（第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとること、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・来る道中に同じ FS の友だちに嫌なことをされたようで少しテンションが低めな様子だった。

<活動中の様子>

・WS 補助員（院生スタッフ）が前回の人と変更し、積極的に自分から話すことはなかった。
・他の FS の生徒が多いグループだったが、WS の雰囲気慣れてきた様子で活動中は笑顔がたくさんみられた。

<活動終了時の様子>

・これまでより落ち着いている様子だった。

<第7回の活動による子どもの変化>

・グループが変更になっても、活動は比較的楽しく参加できていた。
・女の子が多いと、笑顔が多く、楽しそうにしていた。

●各回の活動概要

（第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・いつも早めに来るため開始前の時間では、WS 補助員（院生スタッフ）も含めて同じ FS の友だちと一緒に喋っていた。

<活動中の様子>

- ・遊びも測定も最後まで全力で参加していた。

<活動終了時の様子>

- ・最後ということもあって、全力で遊んでいた。
- ・達成感を感じて最後は疲れている様子だった。

<第 8 回の活動による子どもの変化>

- ・遊びの内容によっては、あまり乗り気ではないこともあったが、WS 補助員（院生スタッフ）の一言で参加しやすくなっていったようにだった。E さんの話で WS 補助員（院生スタッフ）と盛り上がり、笑う姿やつつこみを入れる等楽しそうな一面もみられた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・最初は、同じ FS のお友だちと一緒にいることが多かったが、グループ編成で別にすることによって他の FS の生徒と自ら話をするようになった。
- ・女の子だけのグループにすることによって、B さんらしさが出ており、積極的に「遊び」に参加していた。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・女性の WS 補助員（院生スタッフ）にすることや、女の子が多いグループ編成にした。
- ・仲の良いお友だちと離してしまうと気分が下がってしまう場面がみられたので、その場合はなるべく興味ありそうな話をするのを意識した。
- ・遊びに積極的でない時は、WS 補助員（院生スタッフ）から「一緒にしよう」等と声をかけることで少しずつ取り組めるようになっていた。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・グループ編成では、仲の良いお友だちとグループを分ける回も作り、他の FS の生徒との関わりも増やすように工夫した。

<図>

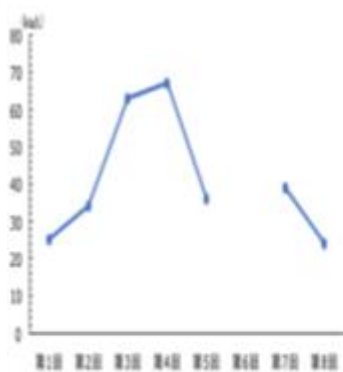


図3-2-1: 活動前の唾液アミラーゼ値の推移

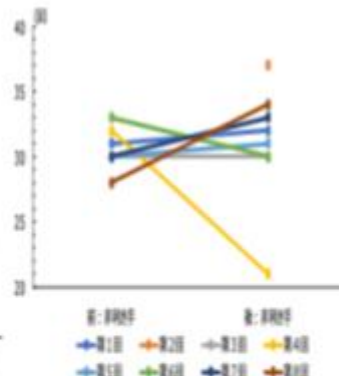


図3-2-2: カウンター利用者の各回ごとの変化

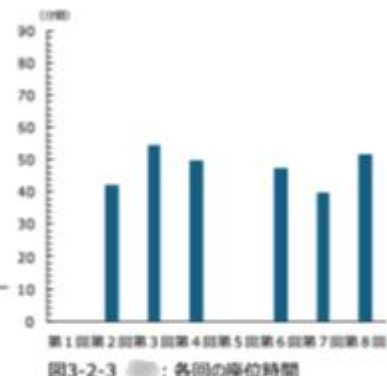


図3-2-3: 各回の座位時間 (単位、および立位での静止時間を含む可能性がある)

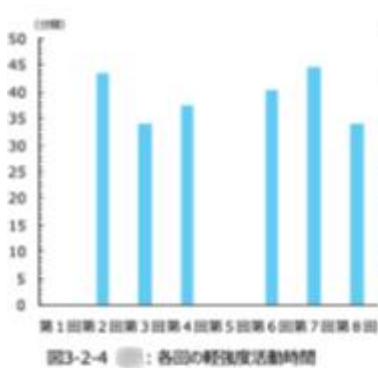


図3-2-4: 各回の中等強度活動時間

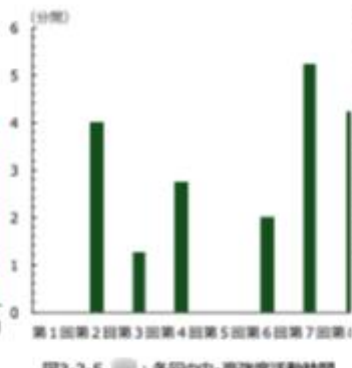


図3-2-5: 各回の中・高強度活動時間

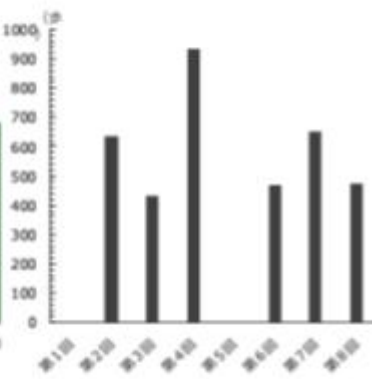


図3-2-6: 各回の歩数

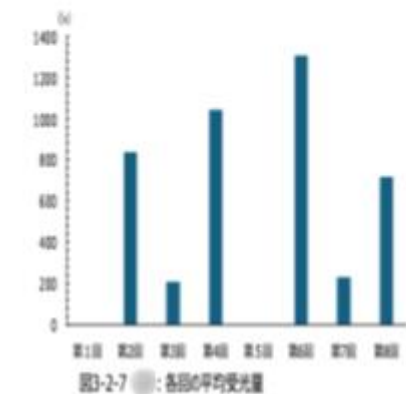


図3-2-7: 各回の平均受光量

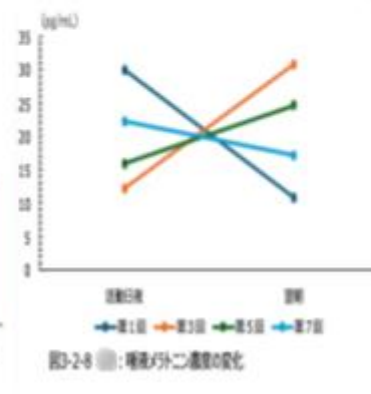


図3-2-8: 唾液メラトニン濃度の変化

活動前の唾液アミラーゼは、第3回は男性のWS補助員（院生スタッフ）が担当、第4回は仲良しのCさんが欠席で緊張気味であったことを表したものと考える。カウンターは、第4回が低下したものの、第3回はほぼ横ばいであり、しっかり活動したためであることがうかがえる。

座位時間や活動時間においては、特に変化はみられなかった。歩数は、屋外で活動した第4回が他の回に比して多かった。唾液メラトニン濃度においては、第1回活動後と第7回活動後では、活動後の夜のメラトニン濃度の数値が翌朝に低下する傾向を示した。

Cさん 小学校高学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・ASD
- ・自己表現はかなり苦手
- ・勝負事や争いが嫌い（ゲーム等も内容によっては入りたがらない）

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・測定内容の説明は、一生懸命聞いていた。

<活動中の様子>

- ・アミラーゼを測定した際に、数値が高く、「緊張しがちだから」と自分で内容を振り返ることができていた。
- ・測定には積極的に参加していた。

<活動終了時の様子>

- ・説明の話を一生懸命に聞いていたので最後は少し疲れている様子だった。

<第1回の活動による子どもの変化>

- ・測定には真剣に取り組んでいたのが印象的だった。
- ・初めての場所で、初めての活動となった第1回は、知らない参加者も多く、緊張している様子だった。唾液アミラーゼを測定した際には、自身の測定値が高かったことに対して「緊張しがちだから」と自身の性格と測定値を結びつけていた。説明を真剣に聞いて活動に参加し、帰り際は少し疲れている様子だった。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・前回通り測定には真剣に取り組んでいた。
- ・開始前に同じグループの子ども、WS 補助員（院生スタッフ）とゲームの会話で盛り上がっていた。

<活動中の様子>

- ・新聞紙を使ったじゃんけんゲームの時は楽しそうにしていた。
- ・遊びの時は、他の FS の生徒の話に相槌をうつ等していた。

<活動終了時の様子>

- ・終了時の測定も集中力を切らさずに取り組んでいた。

<第2回の活動による子どもの変化>

- ・人見知りかなと心配し、時間をかけて少しずついいと思っていたが、ゲームの話で盛り上がったこともあり、時間をかけずに WS 補助員（院生スタッフ）と打ち解けられた。
- ・からだの測定に人一倍真剣に取り組んでいた。遊びの時間で実施した新聞紙ジャンケンゲームの際は、他の FS の参加者とも楽しそうに話す場面がみられた。活動後のからだの測定についても、活動前のからだの測定と同様に集中力を切らすことはなかった。

●各回の活動概要

(第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 家政実習室

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・グループの中に女子が一人で、最初は緊張した様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・WS 補助員（院生スタッフ）が話しかけると反応してくれ、お喋りしたい様子も見受けられた。
- ・測定も遊びも楽しそうにしていた。

＜活動終了時の様子＞

- ・最初は緊張していた様子だったが、グミの味あてゲームや遊びで打ち解けたように感じた。

＜第3回の活動による子どもの変化＞

- ・鼻をつまんでグミを食べるとグミの味がわからない、「すごい」言い、驚いている様子だった。
- ・第3回は、グループの中に女子が一人だけとなってしまったことで、前回より少し緊張している様子だった。ただ、WS 補助員（院生スタッフ）が話しかけることには、反応があり、会話が途切れることもなかった。最初こそ、緊張している様子であったが遊びの時間も積極的に笑顔で活動に参加していた。

●各回の活動概要

（第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール 保育実習室

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

・外遊びに苦手意識を持っているのか、最初はこれまでより少し顔が曇っていた。

<活動中の様子>

・測定はこれまで通り楽しそうに参加してくれていた。
・外に行くと、FSの職員と一緒に行動して、グループのみんなと活動をするのではなく、みんなの遊びを見守っている様子だった。

<活動終了時の様子>

・外遊び終わりの測定では、いつも通りだった。
・終了時には、安堵からか笑顔もみられた。

<第5回の活動による子どもの変化>

・外遊びに参加することができなくても、その場に一緒にいることができた。
・外で遊ぶことに苦手意識を持っているようで、これまでより曇った顔で活動に参加していた。屋内で実施したからだの測定は、これまで通り慣れた様子で取り組んでいた。屋外活動は、事前にFSの帯同職員へ自らのグループからは離れて過ごすことを伝えて、職員と一緒に時間を過ごした。屋外活動終了後は、曇った表情はみられず、いつも通りの笑顔がみられた。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・室内遊びということもあり、最初からいい表情だった。
・アミラーゼの数値がこれまでより低く、「いつもより低い！」と驚いている様子だった。

<活動中の様子>

・WS補助員（院生スタッフ）に自分から積極的に妹の誕生日や愛猫の話をしてくれた。
・絵を描くときも他のFSの生徒が提案してくれたものに一生懸命取り組み、楽しそうだった。

<活動終了時の様子>

- ・最後は、他の FS の生徒と話すところもみられ、絵の説明も「この空は私が塗りました」等と WS 補助員（院生スタッフ）にしている様子がみられた。

<第 6 回の活動による子どもの変化>

- ・絵を描くのが好きということもあって、今回の活動は意欲的で楽しそうに取り組んでいた。
- ・前回の外遊びの時とは異なって、曇った表情はみられず、笑顔で過ごす時間が多かった。絵を描くときは、他の FS の参加者と話す様子もみられ、明るく取り組んでいた。完成させた絵についての説明を WS 補助員（院生スタッフ）に真剣にする等、自らの考えを表現する様子もみられた。

●各回の活動概要

（第 7 回 11 月 19 日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第 7 回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第 7 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・同じ FS のお友だちがなかなかみんなと一緒に活動できないことを心配していた。
- ・開始前はこれまで通り WS 補助員（院生スタッフ）と楽しく雑談をしながら過ごしていた。

<活動中の様子>

- ・活動中は終始笑顔で過ごしていた
- ・写真や吹き出しを選ぶのは楽しそうであったが、セリフを考えるのに手こずっている様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・仲の良い同じ FS のお友だちと一緒にいる時間が長いことと女子だけのグループだったので終始楽しそうであった。
- ・いつも以上に笑顔でいる時間が長かったように感じる。

<第 7 回の活動による子どもの変化>

- ・もともと絵を描いたりものを作ったりするのが好きなことの一つであるため、創作系の遊びは積極的に取り組んでいた。

- ・ワークショップ開始前は、これまで通り WS 補助員（院生スタッフ）と楽しく好きなゲームの話等の雑談をしていて落ち着いている様子だったが、第 7 回まできても同じ FS の参加者となかなか一緒に活動できないことに少し不安を抱えているようであった。写真や吹き出しを選ぶ活動には楽しく取り組んだが、吹き出しのセリフを考えるのに手こずっている様子だった。唾液アミラーゼの数値がいつもより低かった（第 5～7 回では最小値）ことに対して「いつもより低い！」と驚いている様子もみられた。

●各回の活動概要

（第 8 回 11 月 21 日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第 8 回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第 8 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・開始前の時間では、WS 補助員（院生スタッフ）と同じ FS のお友だちが遊んでいるのを微笑ましくみていた。

<活動中の様子>

- ・これまでの活動を通しての感想を聞くと、「絵の具を指で使って描いてみると、自分ってこんなに大胆な絵が描けるんだ！」と驚いていた。
- ・みんなでそれをするのが楽しかったと伝えてくれた。

<活動終了時の様子>

- ・野井先生の話真剣に聞いていた。
- ・最後は、少し名残惜しそうに WS 補助員（院生スタッフ）とハイタッチをしていた。

<第 8 回の活動による子どもの変化>

- ・毎回の測定に真剣に取り組み、アミラーゼの数値は本人も気にしている様子が見られた。
- ・同じ FS の友達が野球遊びをしているのを微笑ましくみている様子で、落ち着いている様子だった。遊びの時間では、いつも以上にからだを動かして楽しそうに参加していた。野井先生からの話を集中して聞いていたことも印象的だった。最終回のお別れの時は、他の参加者よりも名残惜しそうにしていた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・第1回のアミラーゼの測定では、303という高値が出たときに「緊張しやすいから」と自分の中で測定の意味を理解していた。第4回は、外遊びが苦手だということで欠席してしまったが、第6回のゆび絵の具で絵をかく時は、モノづくりや絵を描くことが好きなようで、非常に楽しそうだった。
- ・外遊びに苦手意識を持ち、第4回は欠席だったが、「みんなとの遊びに参加しなくても大丈夫だよ」と伝えたことで、活動は不参加ながらワークショップには出席することができた。第6回のゆび絵の具の活動では、同じグループのメンバーと楽しそうに絵を描いていた。また、細い線で描くいつもの絵と異なる表現をしたことに対して、「自分ってこんなに大胆な絵が描けるんだ！」と驚いていた。そして、1人ではなく、みんなとゆび絵の具をすることが楽しかったと語った。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・外遊びの際には、「みんなとの遊びに参加しなくても大丈夫だよ」と伝えたと、活動には参加できなかったが、出席することはできた。
- ・自己表現が苦手な人見知りなことを踏まえて、WS補助員（院生スタッフ）から積極的に話しかけることで少しずつ測定中の自分のからだの変化や驚いたこと等を伝えてくれるようになった。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・グループでの行動にすることで、たくさんのWS補助員（院生スタッフ）や他のFSの生徒とも関わることでできていた。

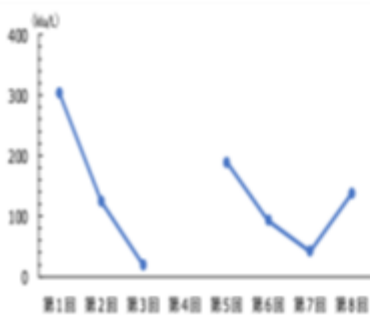


図3-3-1 : 活動前の唾液アミラーゼ値の推移

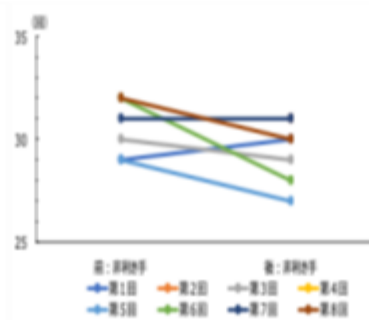


図3-3-2 : カウンター測定[非利キ手]の各回ごとの変化

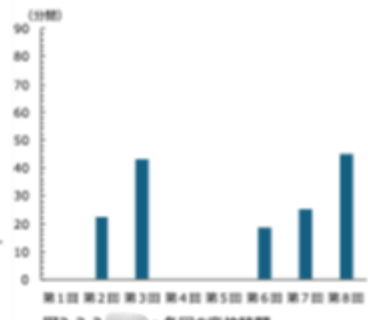


図3-3-3 : 各回の座り時間
(座位、および立位での静止時間を含む可能性が有)

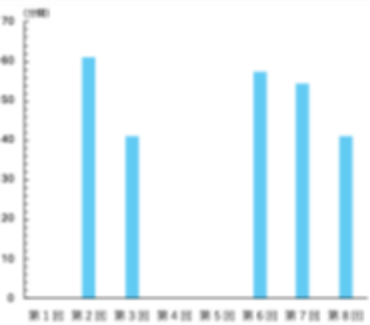


図3-3-4 : 各回の軽強度活動時間

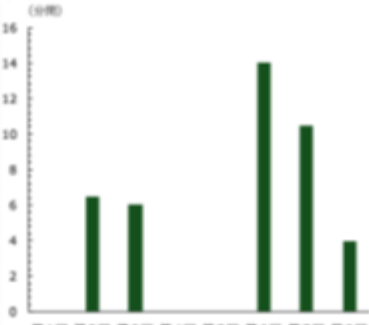


図3-3-5 : 各回の中・高強度活動時間

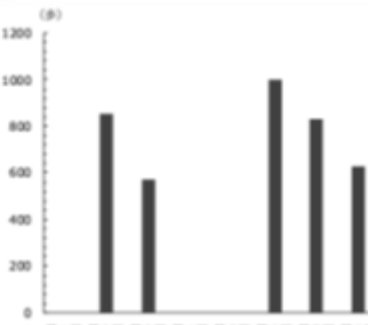


図3-3-6 : 各回の歩数

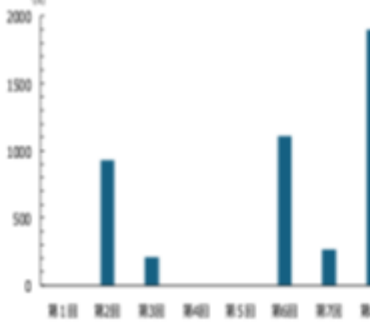


図3-3-7 : 各回の平均受光量

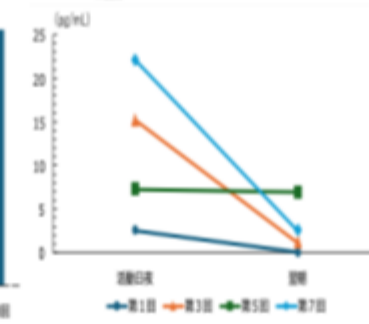


図3-3-8 : 唾液メルトニン濃度の変化

活動前の唾液アミラーゼは、初回の緊張と苦手意識のある屋外活動（第5回）で高値を示し、緊張していたことがうかがえる。カウンターでは、屋外ではほぼ活動をしなかった第5回を除き、大幅な変化をみることはなかった。

座り時間では、全回において大きな差はなかった。中・高強度活動時間においては、第6回と第7回で10分以上確保されていたことがわかる。唾液メルトニン濃度では、屋外活動をした第5回活動以外は翌朝にかけて減少する良い反応を示している。

Dさん 小学校高学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・ADHD
- ・感情のコントロールが難しく、カッとなると感情的に怒ってしまうことがある
- ・話を聞いてほしく、人懐っこい

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「自分のからだを感じよう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・開始前からWS補助員（院生スタッフ）とコミュニケーションを取れていた。

＜活動中の様子＞

- ・全体に向けて説明しているときでも恥ずかしがらずに反応してくれる。
- ・測定には積極的に参加してくれたが、棒反応ではふざけてしまい時間がかかっていた。

＜活動終了時の様子＞

- ・最後まで集中して話を聞いてくれていて、質問もたくさんしていた。

＜第1回の活動による子どもの変化＞

- ・遊びでも勝ちたいという思いが出てしまい、ズルをしてしまうことがあった。

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・測定も前回同様楽しく取り組んでいた。
- ・なかなかみんなと一緒に活動できないお友だちに積極的に声をかけてくれていた。

<活動中の様子>

- ・前回は説明で遊ぶ時間が少なかったため、やっと遊べるということで思いっきり遊んでいた。

<活動終了時の様子>

- ・昨夜は10時間半も寝たと言っていたが、最後は眠いとの発言をしていた。

<第2回の活動による子どもの変化>

- ・他のFSの生徒とトラブルになりそうな雰囲気もあったが、感情のコントロールをしているのか、Dさんなりに冷静に対応していた。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6
実施場所② 河添公園
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動前にフラフープで遊んでいたが、公園に行く前にちゃんと切り替えて片付けることができた。

<活動中の様子>

- ・グループみんなで活動に取り組めるように率先して声掛けをしてくれていた。
- ・WS 補助員（院生スタッフ）に目隠しをして公園の中を視覚以外で感じる遊びの時の誘導係になった時は、声だけで誘導することにこだわりを持っていた。

<活動終了時の様子>

- ・少し疲れている様子だった。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・遊びでは、自分よがりな部分だけでなく他の人に譲る様子もみられた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・後半は欠席が多かったが、参加したどの回も遊びを楽しんでいた。
- ・話を聞いてほしいという性格であり、WS 補助員（院生スタッフ）に対しても反応することが多かった。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・運動が好きで、周りを引っ張ってってくれるリーダーの存在なところが見受けられたため、Dさん主導な時間を作った。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・初回の帰りに「もっと遊びたかった」と言っていたため、できる限り男性のWS 補助員（院生スタッフ）や乗ってくれそうな生徒たちのグループにした。

※第1回では測定に参加したものの、その後の出席状況により図に表すための十分なデータが得られなかった。

Eさん 小学校中学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・ADHD
- ・集団に途中から参加することが苦手で、消極的になりやすい
- ・年齢以上に子どもっぽく、口も悪い。

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「自分のからだを感じよう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・脈拍を測る時に、自分ではなかなか脈を感じられなかったのか、近くのWS補助員（院生スタッフ）に「教えて」と伝えることができた。

＜活動中の様子＞

- ・「いやだ」「面倒」等と言っていたが、FSの職員に促され遊びに参加できた。
- ・食っているシーンをみられるのが苦手とのことだったので、アミラーゼ測定が少し心配だったが、WS補助員（院生スタッフ）が「一緒にやろう」と声をかけると取り組んでくれた。

＜活動終了時の様子＞

- ・メラトニン採取の練習は、嫌がってしまいできなかったが、説明は一生懸命聞いてくれていた。

＜第1回の活動による子どもの変化＞

- ・嫌なことは「いやだ」と伝えることができる。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・養生テープで作る名札は、ベタベタするのがいやだと言ってつけてくれなかった。
- ・活動量計と照度計もいやだと言っていたが、つけていた。

<活動中の様子>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）から積極的に遊びに参加しようと誘ってみたが、参加できなかった。

<活動終了時の様子>

- ・終了間際の測定では、グループみんなで E さんの近くで測定をはじめるとカウンター測定だけしてくれた。

<第2回の活動による子どもの変化>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）から遊びへの誘いはするが、執拗に誘うだけでなく、少し離れて見守る等の関わり方を考えて接した。そのようにすることで活動後のカウンター測定はできた。
- ・同じ FS の友だちにちよっかいをかけることがあった。

●各回の活動概要

(第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・測定があまり乗り気ではなかったのか、測定中は入室できなかった。

<活動中の様子>

- ・ゴミを食べる遊びから徐々に部屋に入ることができ、FSの職員やラボメンバーと一緒にできた。
- ・テープを辿る遊びでは、シートの下に潜るのが苦手だったのか、シートや毛布がないレーンで遊んでいた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定で、突然他のFSの生徒から棒反応測定の棒を向けられて驚いている様子だった。

<第3回の活動による子どもの変化>

- ・多少強引に誘っても、遊びに参加してくれることがわかった。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なものに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・今回も測定中は入室できずに、外での活動からみんなと一緒に活動した。

<活動中の様子>

- ・外に出ると、少しではあるが一緒に活動することができた。
- ・嫌がりながらも同じグループのメンバーと協力することができた。

<活動終了時の様子>

- ・公園から戻る時には、目隠しをしているWS補助員(院生スタッフ)の手を最後まで引っ張っていた。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・最初と最後の測定は取り組みないが、遊びには興味を示している様子が感じられる。
- ・WS 補助員（院生スタッフ）とは嫌がることなくテンポよく会話できている。
- ・外から帰ってくると、部屋の中にスッと入るようになり、少しずつ部屋にいる時間が増えている。

●各回の活動概要

（第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・これまでは開始前に部屋から離れてしまうことが多かったが、今日は部屋の近くにいた。
- ・測定中は部屋に入ることができなかったが、今回は測定中に入室できた。

<活動中の様子>

- ・測定には取り組みなかったが、外遊びから参加できた。
- ・グループでの行動はできなかったが、公園の遊具で遊んだり、FSの職員と話したりする様子は見受けられた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定も中に入ることができ、カウンター測定だけ取り組むことができた。

<第5回の活動による子どもの変化>

- ・外遊びは気になる様子で、WS 補助員（院生スタッフ）が「カウンター測定だけでも一緒にしよう」と声をかけると、測定にも少しずつ取り組めるようになった。
- ・少しずつ部屋にいる時間が長くなってきた。

●各回の活動概要

（第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・開始前に名札の貼り付け合いを WS 補助員（院生スタッフ）と同じ FS の友だちと楽しそうにしていた。

<活動中の様子>

- ・「ポテチが食べたい」と何度も言っていたので、「参加するならあげるよ」と WS 補助員（院生スタッフ）声掛けするとスムーズに入室できた。
- ・初めてアイスブレイクに参加できた。
- ・絵を描くことはなかったが、友だちから絵の具を指につけられるのを嫌がってはいたものの楽しそうに逃げ回っていた。

<活動終了時の様子>

・活動終了前の測定では、WS 補助員（院生スタッフ）が「測定しよう」声掛け、グループみんなで E さんの近くで測定に取り組むことでカウンター測定に加えて、自分の気持ちを数字で表すこともできた。

<第6回の活動による子どもの変化>

・部屋にいられる時間が増えてきて、他の FS の生徒とも会話やじゃれ合う姿がみられた。

●各回の活動概要

（第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・今までは、開始時と共に部屋から出ていくことが多かったが、開始時から部屋にいらることができた。
- ・名札をつけるときに他のFSの生徒が渡してあげると、驚いて拒否できなかったのか、名札をつけていた。

<活動中の様子>

- ・他のFSの生徒と一緒にFSの職員をからかったり、いじったりして楽しんでいた。
- ・写真に吹き出しを貼ってコメントを考える遊びでは、これまでの活動の写真を使う予定であったが、開始と同時に自分が写っている写真を回収し、隠してしまった。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定は、カウンター測定と自分の気持ちの数値だけであったが、嫌がることなくスムーズに取り組めた。

<第7回の活動による子どもの変化>

- ・他のFSの生徒とたくさん遊んでいた。
- ・WS補助員（院生スタッフ）の誘いがなくとも遊びや測定に参加できるようになった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動に慣れてきたのか、この場が名残惜しいのか何も言わなくても開始前から部屋にいた。

<活動中の様子>

- ・みんなで円になってグータッチ渡し遊びには、入ることができなかったが、みんなの活動を楽しそうにみていた。

<活動終了時の様子>

- ・他の FS の生徒とプロレスごっこのようなじゃれつき遊びを WS 終了間際にしていた。
- ・少し遊び足りなかったのか、野井先生の話をしている時は体を動かしたいようだった。

<第 8 回の活動による子どもの変化>

- ・コミュニケーションを取るのが苦手ではないので、会話はスムーズであった。
- ・第 8 回にもなると慣れてきたのか自分からいろんな人にちよっかいを出すこともあった。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

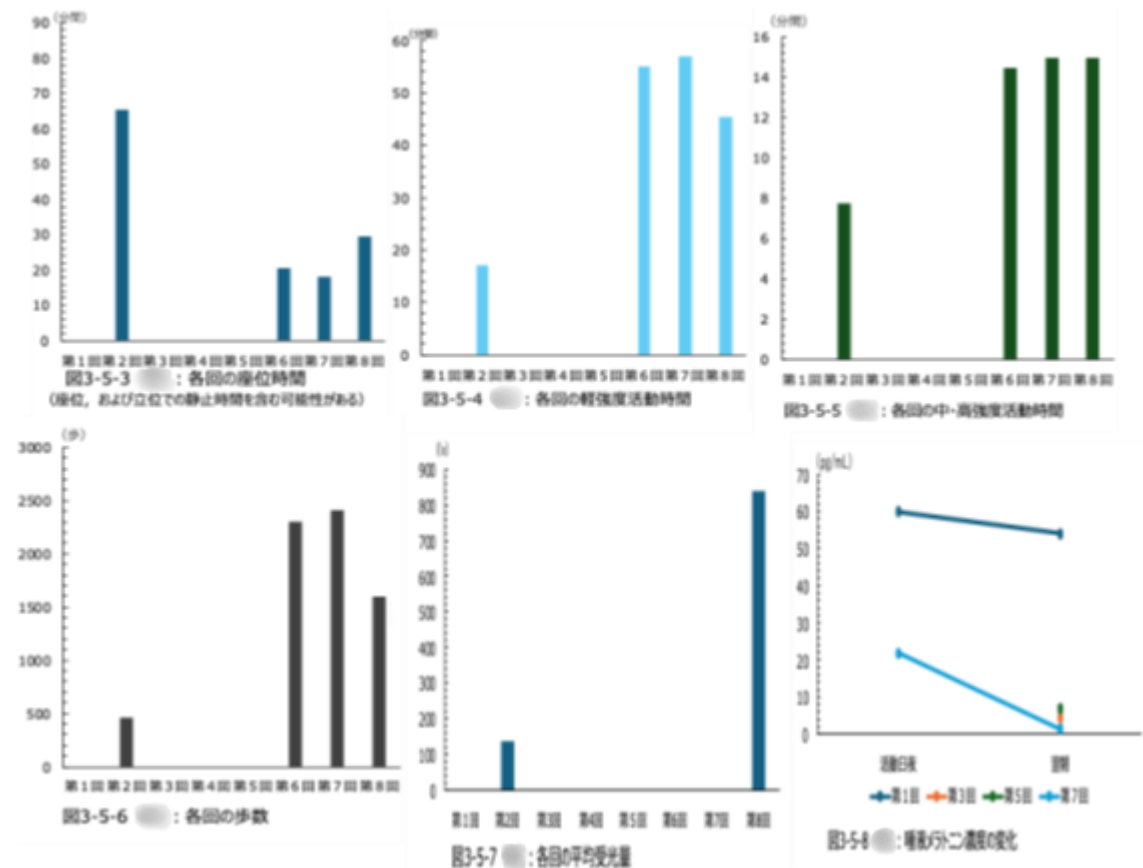
- ・活動に参加することはできなかったが、WS 補助員（院生スタッフ）から「カウンターだけでも一緒にやろう」等と声をかけ、グループのみんなで E さんの近くで測定することで、徐々に取り組めるようになった。全 8 回、活動時間の大半を部屋の外で過ごしていたが、徐々に部屋にいる時間も増えていった。最終回は、WS 開始前から活動中の 90 分間部屋にすることができた。回を重ねるごとに活動への抵抗感が軽減していったと考えられる。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・グループの担当 WS 補助員（院生スタッフ）を変更せずに、強引に誘ったり、誘わない日もあったり緩急をつけて「遊び」を誘った。第 3 回は、強引に誘うと、FS 職員と一緒にではあったが、活動に参加することができていた。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・E さんが活動や測定に対して抵抗感を示す場面がみられたため、遊びや測定への参加を強制するのではなく、本人のペースを尊重しながら見守ることができる関係性の構築を意識した。



前半は、身体活動量計と照度計をつけなかったため、慣れ始めた第6回からつけるようになった。活動中は基本的に歩き回っていることが多かったため座位時間は短く、歩数は多かった。

Fさん 小学校低学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・運動が好きであり、特に野球をやっているため野球が好き
- ・会話のテンポがゆっくりめ
- ・好きなことでも長時間行っていると飽きやすい

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・初参加で緊張している様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・Fさんから話すことはなかったが、遊びは楽しそうに参加していた。
- ・新聞じゃんけんや新聞ボール遊びでは、興奮している様子だった。

＜活動終了時の様子＞

- ・活動終了前のアミラーゼ測定は、活動前の測定よりも数値が高かった。これは、「遊び」で興奮し身体的ストレスがかかっていた様子だったことが唾液アミラーゼの測定値にも表れている。

＜第2回の活動による子どもの変化＞

- ・初参加で溶け込むのが難しい感じもあったが、遊びには全力で遊んでいた。

●各回の活動概要

（第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・前回とWS 補助員（院生スタッフ）が代わり、飼っている猫や野球の話等、自分から積極的に話しかけてくれた。

<活動中の様子>

- ・公園に行くと、腿上げをしたり走り回ったり興奮している様子だった。
- ・目隠しが初めてということもあり怖がっている様子だったが、楽しそうに取り組んでいた。

<活動終了時の様子>

- ・まだ2回目の参加で、外ではたくさん動いていたので活動後には「疲れた」と言っていた。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・遊びには興味を持って、楽しんでくれている。
- ・WS 補助員（院生スタッフ）から声をかけなくても、少しずつ話かけてくれるようになり少しずつ活動に慣れてきた様子だった。

●各回の活動概要

（第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・測定にもかなり慣れた様子で取り組んでいた。
- ・隣の人の指を掴むアイスブレイクでは、反応が早く、「できた！」と喜んでいた。

<活動中の様子>

- ・外に出ると、お題が難しく探すのに難航してしまった。
- ・「野球がしたい」と言うことが多かったので、WS 補助員（院生スタッフ）が話を聞きつつマイペースで遊びに取り組めた。

<活動終了時の様子>

- ・外から戻ってくる前に他の FS の生徒と盛り上がり遊んでいたこともあり、最後の測定もこれまでより落ち着かない様子だった。

<第5回の活動による子どもの変化>

- ・外に出ると野球したい等の発言が増え、活動にはなかなか取り組めなかった。
- ・時々、お題について「こっちに色々あるよ」と WS 補助員（院生スタッフ）が声掛けると少しではあったが、活動に取り組めた様子だった。

●各回の活動概要

（第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

- ・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・測定には慣れてきた様子で、アミラーゼ測定では、自分でモニターを操作できるようになっていた。

<活動中の様子>

- ・手を汚れるのを気にして最初は参加できなかった。

・途中であらためて WS 補助員（院生スタッフ）から「一緒に塗ろうよ」と誘うと大好きだという緑を塗り始めた。

・手のひらいっぱい緑を塗って手形をつけたり、友達を驚かせたりしていた。

<活動終了時の様子>

・同じ FS のお友だちにちよっかいをかけ、絵を描いた後も追いかけてっこをしたりしていた。

<第 6 回の活動による子どもの変化>

・からだを思う存分動かす遊びが好きなように感じた。

・絵を描き始めるときに「一緒に塗ろう」と声をかけ、絵の具を一緒に準備することでスムーズに活動に取り組めた。

●各回の活動概要

（第 7 回 11 月 19 日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第 7 回の活動による変化の仮説

・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第 7 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・開始前に自家製グローブ（軍手にダンボールをくっつけたもの）を持ってきて、他の FS の生徒とカイロをボールにして遊んでいた。

<活動中の様子>

・活動中もずっとグローブをつけて「野球したい」と言ってなかなか参加できなかった。

<活動終了時の様子>

・終了前の測定では、自分のからだに気になるのか集中して取り組んでいた。

<第 7 回の活動による子どもの変化>

・いやなことは「いやだ」と言えるようになった。

・「測定するよ」と声をかけると、遊んでいた遊びをやめて測定に取り組むようになった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・活動前にバットとボールがあったので、WS 補助員（院生スタッフ）と同じ FS の友だちと野球ごっこをしていた。

<活動中の様子>

・測定にはいつも通り取り組むものの遊びをしたくない気分だったのか活動には参加しなかった。
・みんなの活動を楽しそうにみながらも、日向ぼっこや追いかけてっこをしていた。また、活動前の測定が早めに終わったため、HさんとWS 補助員（院生スタッフ）でこちょこちょ遊びをしていた。

<活動終了時の様子>

・活動終了間際にはまだ遊び足りなかったのか、何人かでじゃれつき遊びを続けていた。

<第8回の活動による子どもの変化>

・遊びが始まる前に「めんどくさい」と自分の思いを伝えられるようになった。これは、これまでの活動ではみられなかった変化であった。
・遊びには参加したり参加しなかったりしていたが、測定には真剣に取り組む様子が確認できた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

・序盤回では指示に沿って活動していたが、回を重ねるごとにコミュニケーションが取れるようになり、第8回では、自分の好きなことをやってほしいという意思表示から、第8回の活動序盤の遊びには参加しなかった。しかし、大根抜きになるとWS 補助員（院生スタッフ）から「Fさんの力が必要だ」と声をかけられ、遊びに加わる姿もみられた。
・第2回の新聞ボールの遊びでは、興奮していたように遊んでいたため、からだを動かす遊びの方が積極的であった。

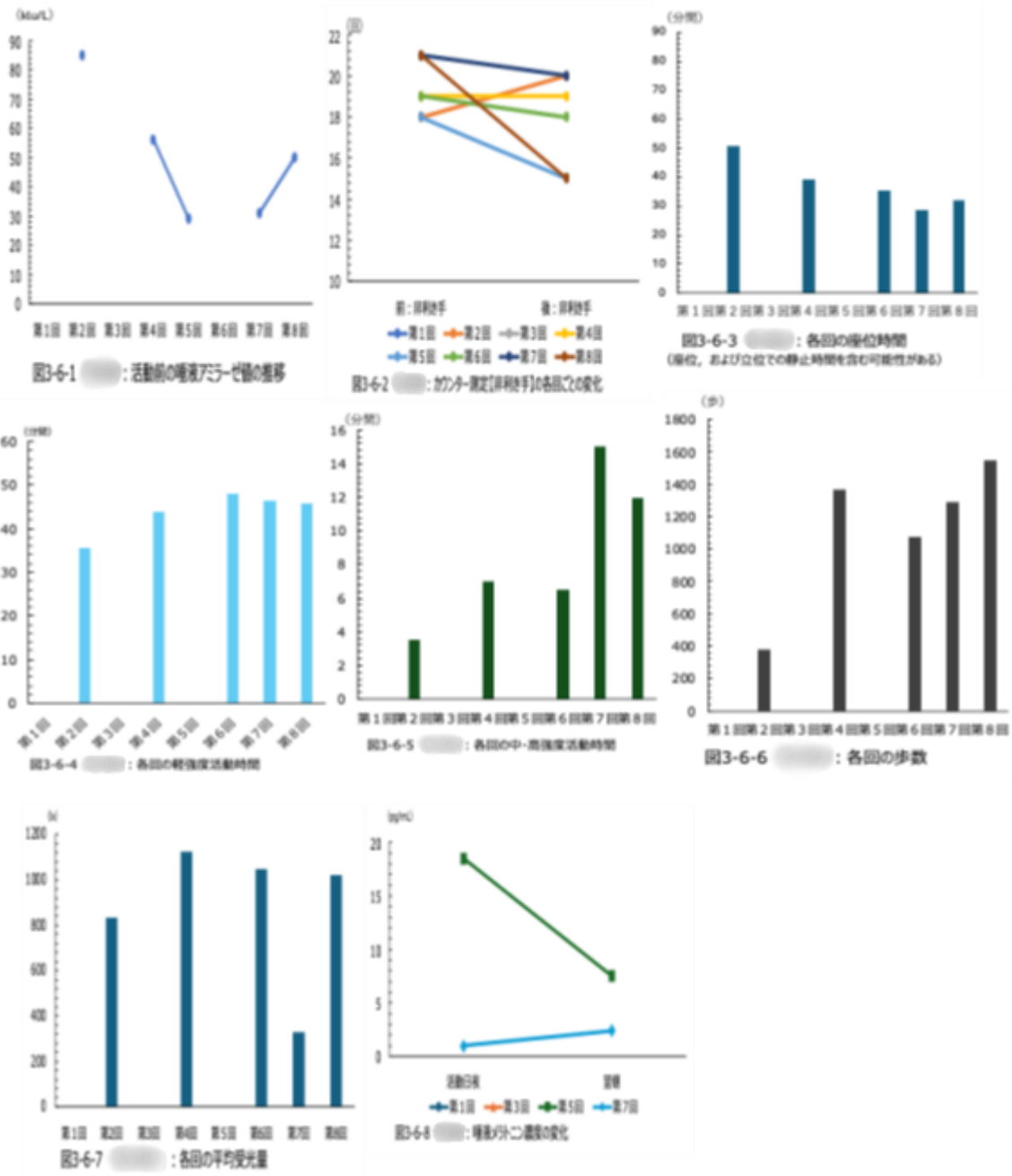
<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

・一人だけ小学校低学年であったため、わかりやすく説明することを心がけた。

- ・Fさんが「野球したい」と言うことが多かったため、WS 補助員（院生スタッフ）が話を聞いたり、WS 前のちょっとした時間で WS 補助員（院生スタッフ）と野球をしたりしていた。
- ・遊びの際に WS 補助員（院生スタッフ）から誘いはするが、無理強いをさせないような声掛けをした。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・Hさんと同じグループにすると 2 人で協力して WS 補助員（院生スタッフ）や FS の職員にちょっかいを出したり、逃げ回ったりして遊ぶ時間が多かった。また、なかなか活動に参加することができなかった E さんと H さんと思うがままに遊ぶ姿も終盤回ではみられた。



活動前の唾液アミラーゼは、初回の緊張を示していると思われるが、その他では比較的落ち着いて臨んでいたことがうかがえる。カウンター測定では、全体的に少々低下傾向にはある。

いずれの回も座位時間が短かった。活動に慣れ始めた第6回から徐々に歩数が増加していた。

Gさん 小学校中学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・気持ちの切り替えが苦手
- ・人に合わせて気を使いすぎることがある
- ・イベントごとに対して積極的に意欲的に参加できる

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「自分のからだを感じよう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・測定の説明をしっかりと聞いていた。受け答えもしっかりできる。

＜活動中の様子＞

- ・WS 補助員（院生スタッフ）から話しかけるとニコニコと答えてくれた。
- ・鬼ごっこ遊びにも積極的に参加していた。

＜活動終了時の様子＞

- ・生活記録表の説明を一生懸命に聞いていた。

＜第1回の活動による子どもの変化＞

- ・何かを嫌がったり、不満を漏らしたりすることはなかった。

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・「ちょっと緊張している」と最初に WS 補助員（院生スタッフ）に言っていた。

<活動中の様子>

- ・前回と同じ WS 補助員（院生スタッフ）と言うこともあり、G さんから話してくれるようになった。
- ・活動量計に興味を示し、たくさん足踏みしたりストレッチしたり動いている様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・たくさん動いたようで少し汗をかいていた。

<第2回の活動による子どもの変化>

- ・運動量が多い遊びも嫌がることなく楽しんでいた。
- ・WS 補助員（院生スタッフ）との会話はあがるが、子ども同士の会話はあまりしていない様子だった。

●各回の活動概要

（第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・集合時間よりも早くきて、遊ぶのを楽しみにしていた様子だった。

＜活動中の様子＞

・テープを辿る遊びが、楽しい様子でいろんな場所をチャレンジしていた。

・音のゲームでは、説明を聞いても難しかった様子が見受けられた。

＜活動終了時の様子＞

・音のゲーム終了時にいつもより顔が曇っていたため WS 補助員（院生スタッフ）が「大丈夫？」等と声をかけると笑顔で受け答えをしてくれた。

＜第 3 回の活動による子どもの変化＞

・比較的理解度が高く、どの遊びにも積極的に取り組む姿が見受けられる。

●各回の活動概要

（第 4 回 10 月 24 日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第 4 回の活動による変化の仮説

・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第 4 回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

・活動前の測定の棒反応測定では、集中している様子だった。

＜活動中の様子＞

・外の活動で、目隠ししているメンバーを誘導するときどのように伝えたらうまくできるか試行錯誤している様子だった。

＜活動終了時の様子＞

・活動終了間際の測定では、カウンター測定が活動前より減っていることを伝えると G さんは「疲れていない」と言っていた。

＜第 4 回の活動による子どもの変化＞

・しっかりとコミュニケーションが取れる。

・遊びでも手を抜くことないがないので気疲れしていないか少し心配。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・同じグループのメンバーが中学生だったので、なかなか会話に入ることができなかった。話は聞いている様子だった。

<活動中の様子>

・隣の人の指を捕まえるアイスブレイクでは、反応が早く、楽しそうだった。

・外での活動も積極的だった。

<活動終了時の様子>

・活動終了後に遠出をするからメラトニンの採取ができないかもしれないと事前に伝えていた。

<第5回の活動による子どもの変化>

・メラトニンの件等、先を見越して行動している様子がわかった。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

- ・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動開始前の測定では、アミラーゼ測定の数値が高く、少し疲れている様子だった。

<活動中の様子>

- ・寝ている人をひっくり返すアイスブレイクでは、Gさんがひっくり返されないように必死に耐えていた。
- ・なかなか描きたい絵が上手く描けずに悩んでいる様子だった。
- ・服が汚れるのを気にしてゆび絵の具に取り組みにくい様子だったが、事業プロモーターの方から、「雨合羽があるよ」と声をかけてもらいその後、安心して活動に取り組んでいた。

<活動終了時の様子>

- ・この日はインタビューをするということもあってアミラーゼの数値がいつもより高かった。
- ・本人も「疲れた」と言っていた。

<第6回の活動による子どもの変化>

- ・第6回はインタビューがあるということもあり、終始緊張している様子だったが、測定はいつも通り集中して取り組んでいた。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・名札をつけるときに他のFSの生徒が輪に入れないのを気にしており、その子どもに名札を付けてあげる一面がみられた。

<活動中の様子>

- ・話に入れない他の FS の生徒のことを気にしながらも活動は楽しそうに取り組んでいた。

<活動終了時の様子>

- ・たくさん考えて遊んだ後の測定も集中して取り組めた。

<第 7 回の活動による子どもの変化>

- ・これまで WS 補助員（院生スタッフ）以外との関わりをみてこなかったが、活動環境に慣れたことによって、自分から他の FS の生徒に近づいてみたり、物を渡したり G さんから行動する様子があった。また、活動に参加できない子どもに、名札を貼ってあげるといった気遣いのある一面もみられた。

●各回の活動概要

（第 8 回 11 月 21 日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第 8 回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第 8 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・アミラーゼ測定では、慣れた様子で手際よくできていた。

<活動中の様子>

- ・性別や年齢、FS 等気にすることなく関わる姿がみられ、WS 補助員（院生スタッフ）以外と会話する時間がこれまでより増えていた。

<活動終了時の様子>

- ・最後まで集中力を切らさずに測定に取り組み、野井先生の話も一生懸命に聞いていた。

<第 8 回の活動による子どもの変化>

- ・回を重ねたことやスキンシップを深める遊びを通して、いろんな人と積極的に話す姿や自分のことを相手に伝える力がついたように感じる。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・WS 当初は、WS 補助員（院生スタッフ）からの働きかけに対しては応答ができるが、子ども同士の関わりは少なく、緊張している様子が見受けられた。WS 後半では、他の FS の生徒に話かける姿や、活動に参加できていない子どもへ名札を貼ってあげる等、自ら関わろうとする様子がみられた。

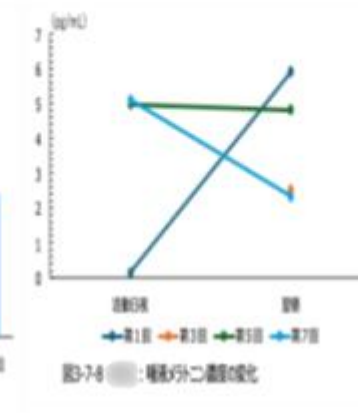
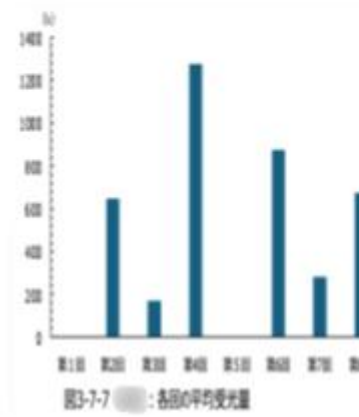
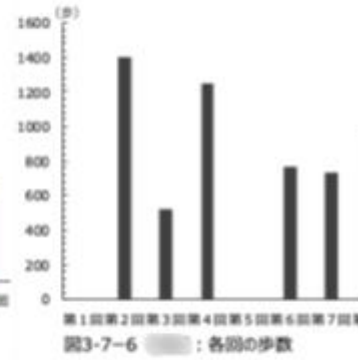
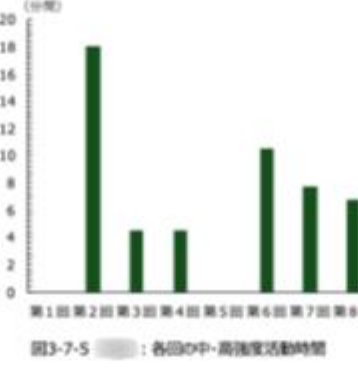
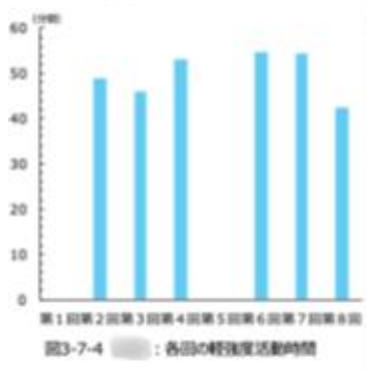
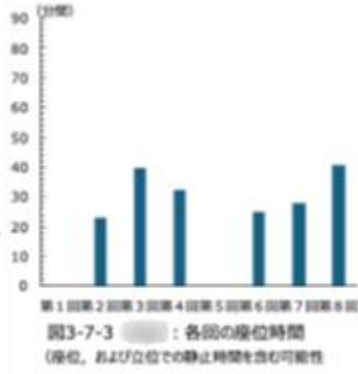
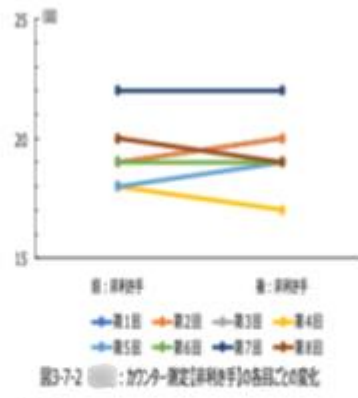
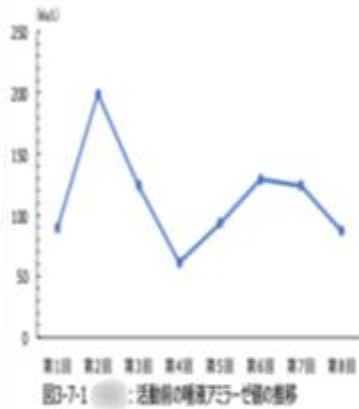
<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・自ら話をする事があまりないため、できる限り G さんの気持ちを聞き出せるように WS 補助員（院生スタッフ）から「一緒にしてみよう」等と声をかけることで活動に取り組むことができた。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・グループ編成でも特に問題はなく、いろんな人と関わることで徐々に自分のことを相手に伝える力がついてきたように思う。
- ・第 6 回では、服が汚れることへの不安が活動参加の妨げになっていたため、雨合羽を着用することで、安心して活動に取り組める物的環境を整えた。

<図>



活動前の唾液アミラーゼは、本人が「緊張している」と言っていた第2回は高値を示した。カウンターは、全回大きな変化がなかった。

身体活動量計に興味を示し動いていた第2回では、中・高強度活動時間と歩数が多かった。唾液メルトニン濃度は、第7回活動後以外良い結果とはならなかった。

Hさん 小学校中学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・ASD
- ・集団に入ることが不安.
- ・周囲への警戒心が強い.

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「自分のからだを感じよう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・最初は、室内に入りづらい様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・外でFSの職員と測定と遊びを行っていた。
- ・カウンター測定はやりたい様子がみられ、説明を聞いて実行することができた。

＜活動終了時の様子＞

- ・慣れない、初めてのことだったので少し疲れた様子だった。

＜第1回の活動による子どもの変化＞

- ・部屋に入ることはできたが、途中で入退場が何度かあったが、活動にはやや興味があるようで何度か廊下からか参加を試みている様子がみられた。

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・少し遅刻をしてしまい、初めは部屋に入ることができなかった。

<活動中の様子>

・活動中はみんなの遊びが気になる様子で、何度か顔をだしていた。

<活動終了時の様子>

・活動終了前の測定だけでも声をかけるが、室内には入ってこられなかった。

<第2回の活動による子どもの変化>

・遊びが嫌いなわけではないようであったが、まだ慣れていないWS補助員（院生スタッフ）が遊びへ誘うよりもFSの職員が働きかけのおかげで、室内への興味はあったようだった。（グループでの活動はせずFSの職員と行動していたため不明）

●各回の活動概要

（第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・名札に名前を書くところから、一人にしないようにすると活動に参加できた。

<活動中の様子>

- ・たまに「帰りたい」や「つまらない」等の発言があったが、遊びに気を向かせることで楽しそうに参加していた。
- ・グミの味当てゲームでは、鼻をつまむと味がわからなくなり不思議がっていた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了間際に男性のWS補助員（院生スタッフ）のすね毛をさわって、毛が生えることに対して興味を持っていた。

<第3回の活動による子どもの変化>

- ・グミを使ったゲームから、面白いと感じたのか楽しそうに遊んでいた。
- ・「帰りたい」等のネガティブ発言が多かったが、WS補助員（院生スタッフ）が遊びを勧めると活動に取り組めるようになった。

●各回の活動概要

（第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・午前中の遊びの続きがしたいらしく、開始前から「いつ終わる？」「あと何分？」等の発言が多くみられた。

<活動中の様子>

- ・遊びに参加できるように「一緒に遊ぼう」や「こっちで一緒にやろう」等と呼びかけを頻繁にすることで活動に参加してくれるようになった。

- ・目隠しをしている時も誘導している時も楽しそうに活動していた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了間際の測定では、集中力が切れてぼーっとしてしまい、棒反応を上手く掴めない様子だった。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・1人にしないようにすることと、コミュニケーションを欠かさないようにすると、活動に参加してくれるようになった。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・前回同様に、「早く帰りたい」との意思表示が開始前から多かった。

<活動中の様子>

- ・外での活動は、一人で動き回ることが多かった。
- ・途中から帰りたいとの発言が増え、FSの職員が「15時まででいいよ」と伝えてもらい、最後までいることができた。

<活動終了時の様子>

- ・渋々最後まで残った様子だったので、終わり次第足早に帰っていった。

<第5回の活動による子どもの変化>

- ・前回とWS補助員（院生スタッフ）が変更し、コミュニケーション不足から遊びへの意欲も出ず、帰りたい気持ちが抑えられなかったように感じる。
- ・Hさんの「帰りたい」という気持ちを受け止めつつも遊びに気が向くような「活動のお題について一緒に考えよう」といった声掛けをFSの職員がすると最後まで参加できるようになった。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・午前中の遊びを切り上げてラボに参加してしまい、少し機嫌が悪くなかった。

<活動中の様子>

・コミュニケーションやじゃれつき遊びを通して遊びに気を向かせることで「帰りたい」等のネガティブな発言は減少していった。

<活動終了時の様子>

・活動終了前の測定は、真剣に取り組んでいた。

<第7回の活動による子どもの変化>

・前回まで FS 職員が H さんに対して行っていたこと「15 時まででいいんだよ」と伝えることや、ポジティブな声掛けをもとに、コミュニケーションを積み重ねることを意識すると、H さんの活動への意識が向いているように感じた。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・前回とWS 補助員（院生スタッフ）と同じだったこともあり、Hさんから話しかけてくれた。

<活動中の様子>

- ・じゃれつき遊びでつねり合いをしているとWS 補助員（院生スタッフ）が「痛い」と伝えると、「ごめんなさい」と伝えることができた。
- ・みんなで円になってグータッチ渡しゲームは入ってこれなかったが、みんなの活動を気にしている様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・遊びが一通り終わり、「測定するよ」とWS 補助員（院生スタッフ）が一言言うと、切り替えて測定に取り組めた。

<第8回の活動による子どもの変化>

- ・時折優しい一面もみられて、コミュニケーションが取れていると落ち着きを取り戻すところもあった。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・WS当初は入室することも難しく、外からみんなの活動をみることがあった。活動に興味がありつつも参加できないことがあり、活動に来るものの「早く帰りたい」「今何時？」等の発言は多々あった。しかし、測定には真剣に取り組む様子が見受けられた。

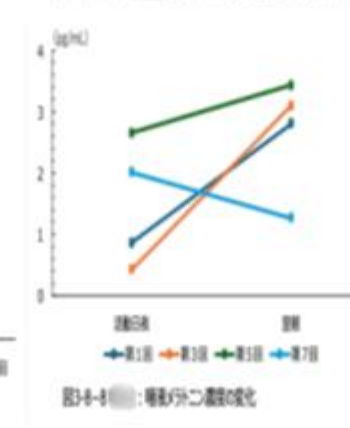
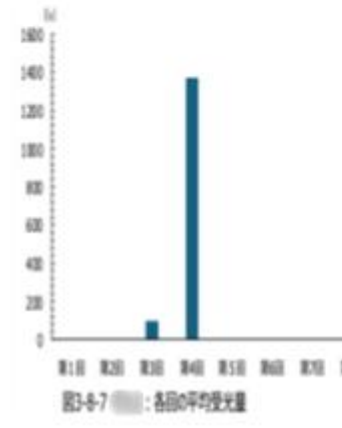
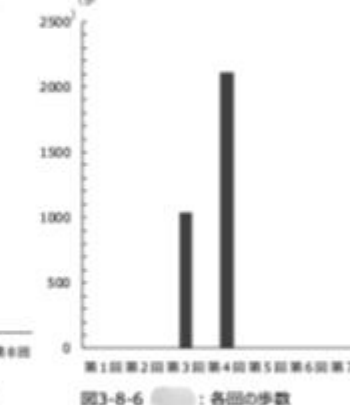
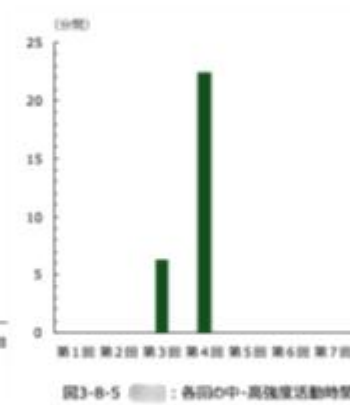
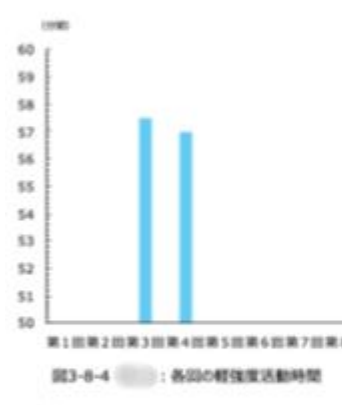
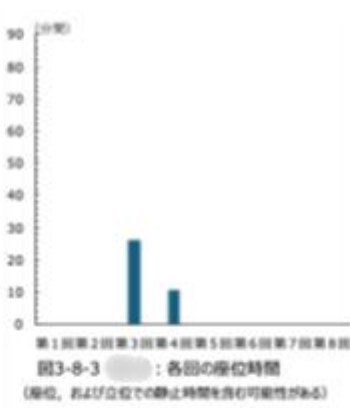
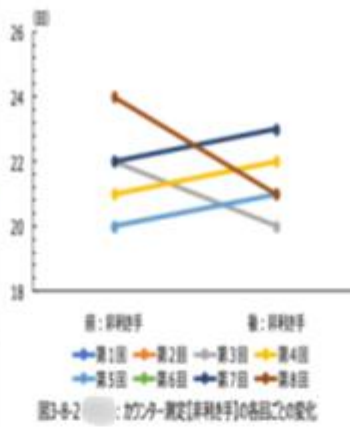
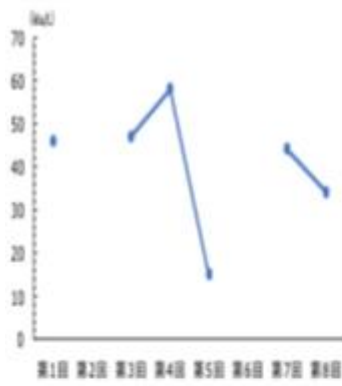
<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・集中や「遊び」への意識を切らさないために、コミュニケーションを欠かさずにとることを重視した。「帰りたい」や「つままない」等のネガティブな発言が続くと、その言葉を受け止めつつ、自然に次の行動につながる仕掛け（こちょこちょ攻撃やじゃれつき遊び）をすることで遊びの延長で活動に参加した。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・時間を気にする傾向がみられたため、時間の経過を意識しにくい遊びや会話を取り入れた。また、「早めに帰ってもよい」と伝えることで、遊びへの参加を強制しない環境を整えた。

<図>



活動前の唾液アミラーゼは、測定できたいずれの回も高値を示しておらず、比較的落ち着いて臨んでいたものと思われる。またカウンターでは、少々の変化はあったものの、大きな変化をみることはできなかった。

身体活動量は、測定できた第3回と第4回いずれも活動強度が高かった。受光量においては、第3回が、ブルーシートの中でテープを辿るゲームだったため、低かった。第4回は屋外活動だったため高くなっている。唾液メラトニン濃度については、第7回のみ夜から朝にかけて減少している。

Iさん 小学校高学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・距離感や力加減の調整が苦手.
- ・手先が不器用
- ・はっきりした受け答えができる.

●各回の活動概要

（第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「自分のからだを感じよう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・初回だったため、緊張している様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・脈を測る際に、自身では脈をみつけることができず、WS 補助員（院生スタッフ）が手伝うことで測定ができた。唾液アミラーゼを測定するときに、マスクをつけたまま取り組もうとしていた。

＜活動終了時の様子＞

- ・生活記録表を毎日記録するのが少し不満そうにみえた。

＜第1回の活動による子どもの変化＞

- ・特に嫌がる様子はなかった。

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・2回目だったということもあり、前回よりは緊張していなかった。

<活動中の様子>

- ・同じグループの初参加の子に早く促すような素振りがあった。
- ・新聞じゃんけんでは、新聞の切り取り方が面白かったのか笑っていた。

<活動終了時の様子>

- ・たくさん遊んで疲れた様子だった。

<第2回の活動による子どもの変化>

- ・測定は、慣れている様子だった。
- ・特にこちらから声をかけなくとも遊びには積極的に参加している様子だった。

●各回の活動概要

(第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・開始前の時間に同じグループの子どもの発言に少しつかかかるといったような時があった。

＜活動中の様子＞

- ・棒反応測定では、少しズルをするようなことがあり、声をかけると違うからいいんだと少し怒ったような感じだった。

＜活動終了時の様子＞

- ・味当てゲームで使ったグミをもらえて嬉しそうだった。

＜第3回の活動による子どもの変化＞

- ・基本的に穏やかではあるが、同じグループの子の発言が気になり少し落ち着かない場面もあった。こちらから声をかけなくても自分で落ち着きを取り戻し、そのあとは測定も遊びも嫌がることなく取り組んでいる。

●各回の活動概要

（第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・活動前からIさんがたくさんお話をしてくれた。

＜活動中の様子＞

- ・同じグループの子と意気投合したのか、楽しそうに活動に取り組んでいた。
- ・女の子に気を使う等素敵な部分も見受けられた。

＜活動終了時の様子＞

- ・活動終了時までグループのみんなと楽しそうにおしゃべりをしていた。

＜第4回の活動による子どもの変化＞

- ・自分からコミュニケーションを取れるようになってきた。

・これまで交流がみられなかった Q さんとの交流がみられ、積極的に I さんから話しかけている姿がみられた。

●各回の活動概要

(第 5 回 10 月 31 日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第 5 回の活動による変化の仮説

・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第 5 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・初めて同じグループになったメンバーのことを気にかけている様子だった。

<活動中の様子>

・前回までの外での活動が楽しかったのか、第 5 回も積極的に取り組んでいた。

・活動の途中でも、自分の意見をはっきりと伝えていた。

<活動終了時の様子>

・活動終了前の測定では、棒反応の記録が良く、とても喜んでいて。

<第 5 回の活動による子どもの変化>

・回を重ね、活動に慣れてきたことで、活動前から周りのことを気にかけたり、同じグループの人と積極的に話しかけたりする姿が前回よりも見受けられ、活動中も真剣に取り組む姿勢が確認できた。

●各回の活動概要

(第 6 回 11 月 7 日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

- ・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・絵を描くのがあまり好きではないのと手が汚れるのを気にして、活動前は前回より少し顔が曇っていた。

<活動中の様子>

- ・最近新しいゲームを始めたようで、スマホを触っている時間が長かった。
- ・絵を描きはじめるのに時間がかかっていた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定は、スマホをあまり触っていなかった。

<第6回の活動による子どもの変化>

- ・指で絵を描くのは、汚れるのが嫌だと言っていたが、WS補助員（院生スタッフ）が「少しでいいから一緒にしよう」と誘うと少しだけスマホから手を離し塗ってくれた。

●各回の活動概要

（第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動前から「めんどくさい」等のネガティブな発言があった。

<活動中の様子>

- ・写真をみて面白いコメント等を考える時は楽しそうだった。
- ・ポケットからスマホが落ちてしまうと、そのままスマホを触る様子があった。

<活動終了時の様子>

- ・コメントや写真等選んだり考えたりすることが多く少し疲れたようにみえた。

<第7回の活動による子どもの変化>

- ・前回からスマホのゲームにハマっている様子で活動に前向きではなかった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・第7回と比べると、落ち着いている雰囲気だった。

<活動中の様子>

- ・遊びの際には顔を赤くしながら汗をかいて遊んでいた。
- ・引っ張られる時に痛いと感じたらしく「痛みはからだの SOS だよ」とWS 補助員（院生スタッフ）が伝えたと納得している様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前にこれまでの活動を振り返ってもらいと、公園での遊びが一番楽しかったと言っていた。
- ・つまらないのは第1回で、病院みたいだったと言っていた。

<第8回の活動による子どもの変化>

- ・回を重ねるごとにスマホに触る時間が増えていたように感じたが、WS 補助員（院生スタッフ）が積極的にコミュニケーションをとることで、遊びに集中する姿もみられた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・WS で実施する「遊び」は、初めて経験するものが多かった様子で、第8回の大根抜きでは、「足を引っ張られて痛かった」と発言があった。それを聞いて、WS 補助員（院生スタッフ）「痛みはからだの SOS

だよ」と教えると納得し、からだに興味をもっている様子だった。WS 後半ではとこところでスマホを触る場面があったが、声掛けをすることで活動に戻ることもあった。

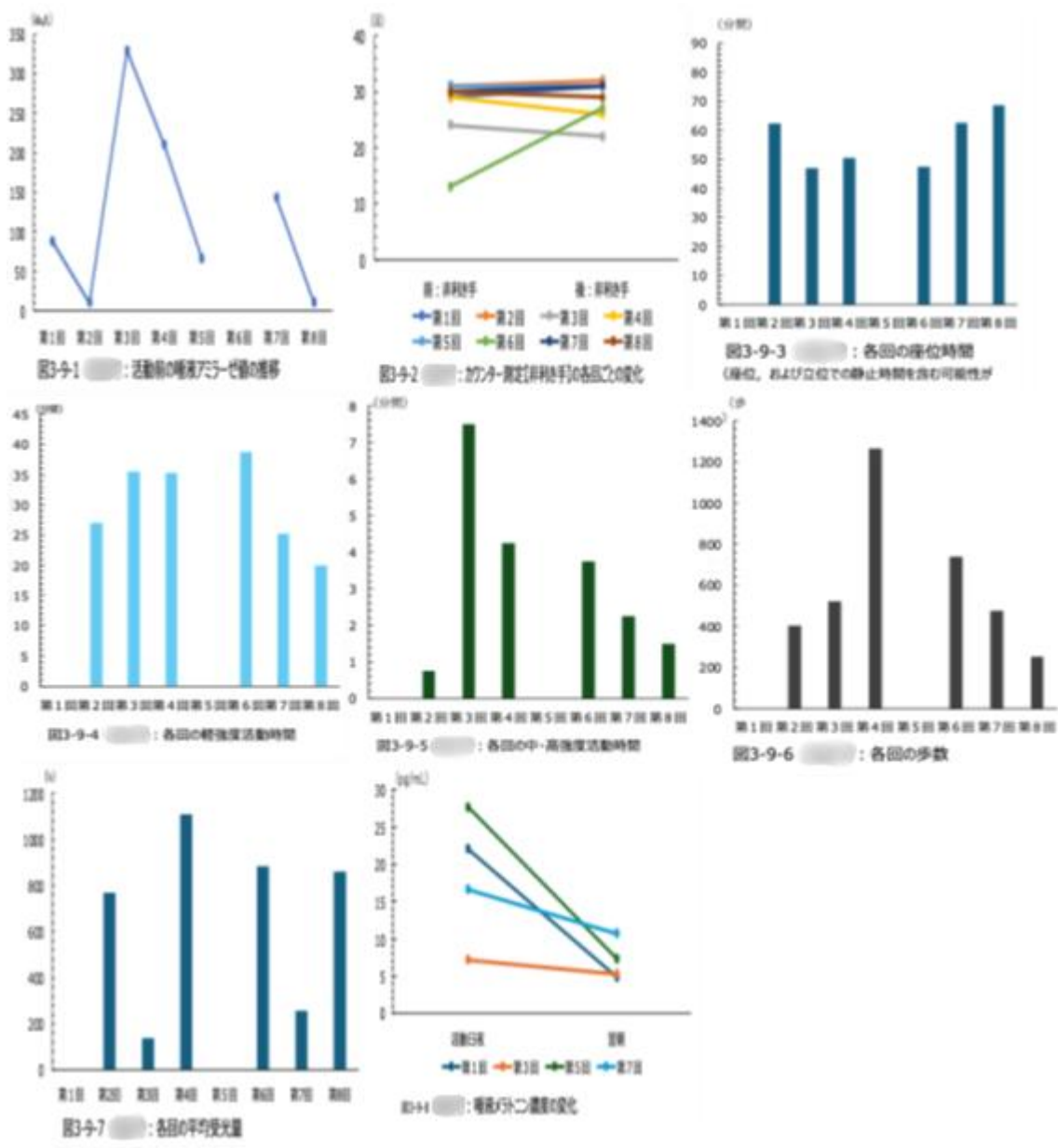
＜活動全体を通じて効果的だった支援方法＞

- ・測定あとの振り返りや今日のからだの変化等を細かく聞くようにした。

＜活動全体を通じて効果的だった環境設定＞

- ・普段はゲームをして過ごしていることが多いらしく、WS でいろいろな遊びを毎回の中で取り入れることで、様々なものに触れ、自分のからだを考えることができていた。

＜図＞



活動前の唾液アミラーゼ値は、第 3 回に「友だちにつっかかるような発言があった」との観察記録から、精神的なストレスは反映されたものと思われる。カウンターは、第 6 回に大きく数値が上がったが、それ以外はあまり変化をみることはできなかった。

活動強度は、屋外で活動した第 4 回を除く他の回では、大きな差はなかった。唾液メラトニン濃度は、全回で夜から朝にかけて数値が減少するという良い傾向を示している。

Jさん 小学校中学年

●子どもの特性（事前ヒアリングシート・事前アンケート等より転記）

- ・不安障害
- ・感情がたかぶると動きが激しくなる
- ・楽しそうなことはすすんでやる、友だちが好き

●各回の活動概要

（第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・初参加で少し緊張している様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・測定でミスをしてしまい、「自分はやっぱりダメな人間なんだ」とネガティブな発言があった。

＜活動終了時の様子＞

- ・開始時と変わって安心したように感じた。

＜第2回の活動による子どもの変化＞

- ・ネガティブな発言があったが、ポジティブなことに変換して伝えてあげると気持ちを取り戻していた。

●各回の活動概要

（第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00）

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・昼食後ということもあり、眠さで少し気持ちがゆるんだ様子が見られた。

＜活動中の様子＞

- ・鼻をつまんでグミの味を当てるゲームでは、楽しんでいる様子だった。
- ・お絵描きを始めると自分の世界に入り込んで、活動に集中して話を聞いていないこともあった。

＜活動終了時の様子＞

- ・活動終了前の測定では、慣れた様子で取り組んでいた。

＜第3回の活動による子どもの変化＞

- ・コミュニケーションは取れる方だが、たまに伝わらない時がある。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

＜活動タイトル＞

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・活動前の測定の時間が早く終わってしまったが、同じグループの子どもと仲良くお絵描きをしていた。

＜活動中の様子＞

- ・外遊びでは、蚊が多くて大声で「嫌だ」と言っていたが、虫除けスプレーを使用させてもらったことで機嫌を取り戻し、楽しく活動に取り組めた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定も早くおわり、お絵描きを楽しんでいた。
- ・お絵描きの説明も上手にしてくれた。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・少し不安になると声が大きくなったり、その場を行ったり来たりして落ち着かなくなることがあるが、ポジティブな声掛けや対策をすると取り乱さずに済むこともある。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

- 実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6
- 実施場所② 河添公園
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・この日はハロウィンということもあり、悪魔の仮装をして来た。

<活動中の様子>

- ・外活動でたくさん写真を撮ってもらって「今日は楽しい！」と言っていた。
- ・外での活動が早く終わった時に友だちと楽しくブランコに乗っていた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了後に「FSのみんなにお菓子をあげるんだ」と言っていて、Jさんの優しさをみる事ができた。

<第5回の活動による子どもの変化>

- ・外での活動や仮装のおかげもあって、たくさんの人に声をかけてもらっていた。
- ・他者との関わりが増えているように感じた。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然で
きるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・絵を描くことを伝えると、色々な提案をしてくれた。

<活動中の様子>

・絵を描くのが好きで、非常に集中し一生懸命取り組んでいた。また、様々な技法で絵を描く姿もみられ
た。

<活動終了時の様子>

・自分の世界に入り込んで満足のいくものができたようで達成感に満ち溢れた様子だった。

<第6回の活動による子どもの変化>

・第6回は終始緊張している様子だったが、測定はいつも通り集中して取り組んでいた。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュ
ニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動前に同じグループの K さんが前日にキッズシアに行ったらしく、「僕も行きたかった」と言い、泣き出した。

<活動中の様子>

- ・写真を選んでコメントを一生懸命考えている様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了後は活動前と比べて落ち着いていた。

<第 7 回の活動による子どもの変化>

- ・絵を描くことや物語を考えることが得意なことが伺えた。

●各回の活動概要

(第 8 回 11 月 21 日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第 8 回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第 8 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・今日が最後であったのが悲しいのか少し浮かない顔をしていた。

<活動中の様子>

- ・活動途中に、これまでの活動を通して楽しかったと伝えてくれた。ストローの輪ゴムまわしでは、器用にストローを使っていた。人間知恵の輪では、解くことができず難しそうであった。

<活動終了時の様子>

- ・野井先生のお話では、誰よりも反応し、受け答えに積極的だった。また、最後のお別れの時に名残惜しそうに「僕のこと忘れないでね」「また来てね」と言ってくれた。

<第 8 回の活動による子どもの変化>

- ・野井先生のお話を一生懸命聞いて、一番受け答えをしていた。
- ・どんな遊びも一生懸命取り組む姿が印象的だった。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・測定時の失敗では、自己否定をするような発言がみられたが、ポジティブな声掛けを WS 補助員（院生スタッフ）がすることで、気持ちを立て直す様子が何度かあった。どの活動にも J さんらしく取り組んでいた。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・第 6 回では、絵を描くのが好きな J さんの描きたいもの（描いた絵は、東京タワーと夜景）をグループのみんなに伝えることができ、グループみんなで大きな模造紙一枚に、絵を描くことができた。集団の中で自分の思いを伝えられるように、WS 補助員（院生スタッフ）が積極的に話しかけた。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・考えて遊ぶことがメインだった第 6 回では、できる限り J さんのアイディアに沿ってすすめられたこと。また、測定時の失敗については、やり直せることや、失敗は悪いことではないと伝えると、気持ちを立て直したようだった。これは、活動への意欲を維持することにつながったと考える。

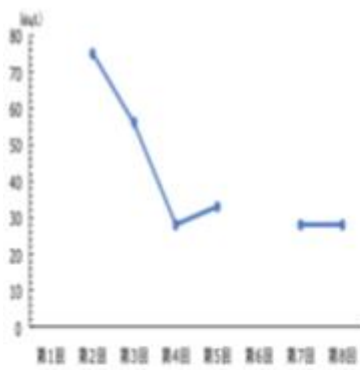


図3-10-1 活動前の唾液アミラーゼ量の推移

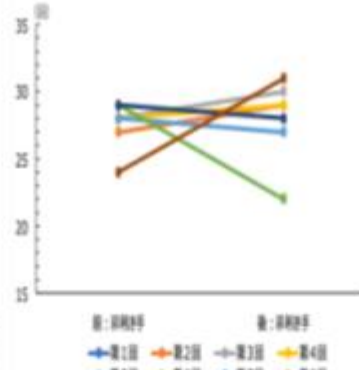


図3-10-2 カウンター測定[非利手]の各回ごとの変化

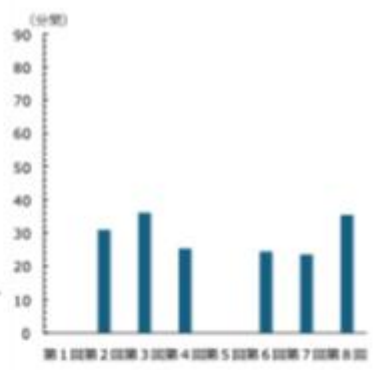


図3-10-3 各回の座位時間
(座位、および立位での静止時間を含む可能性)

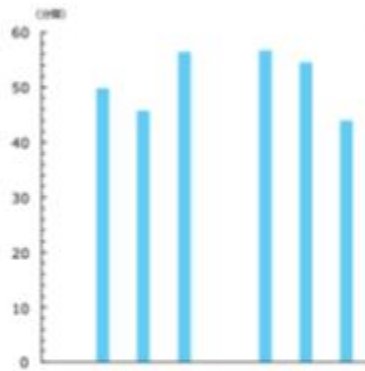


図3-10-4 各回の軽強度活動時間

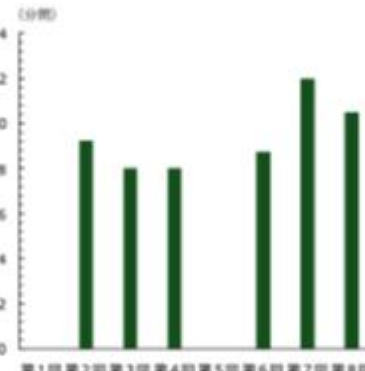


図3-10-5 各回の中・高強度活動時間

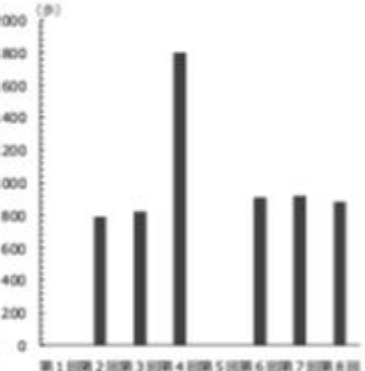


図3-10-6 各回の歩数

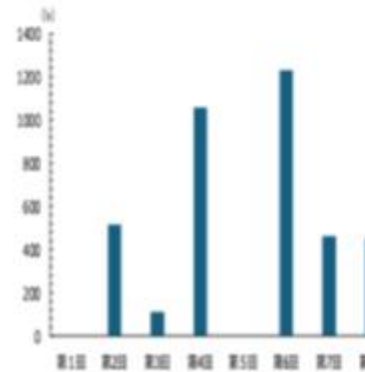


図3-10-7 各回の平均受光量

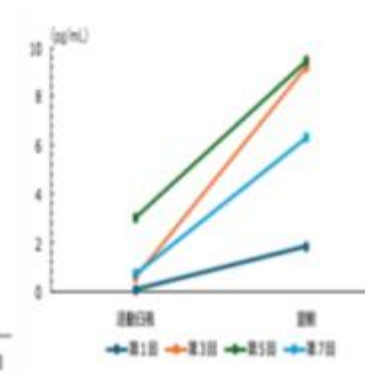


図3-10-8 唾液メラトニン濃度の推移

活動前の唾液アミラーゼは、参加初回（第2回）の緊張を表すものと思われる。カウンターは、6回目の絵を作る活動で下がっていた。この活動は、非常に集中して臨んでいたが、集中後の疲労等が影響していることも予測される。

活動強度においては、測定した全ての回で高く、座位時間も短い傾向である。唾液メラトニン濃度においては、全回夜から朝にかけて上昇している。これは、活動後から就床までの行動が影響しているということも考えられる。

Kさん 小学校中学年

●子どもの特性

- ・自閉症
- ・おこりんぼうで、調子に乗りすぎる傾向があり、加減ができない。
- ・気分が上下が激しい

●各回の活動概要

(第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・少し緊張しているようで、イヤーマフを持参してきた。

<活動中の様子>

- ・棒反応測定は難なく取り組むことができた。
- ・遊びでは、シャンシャンに自ら話しかけに行く等積極的だった。

<活動終了時の様子>

- ・生活記録表とメラトニンを渡すところで「いやだ」と言って帰ってしまった。

<第1回の活動による子どもの変化>

- ・いろんなことに興味を示すことがわかった。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・今回の活動にあまり乗り気ではなく、いつも一緒にいるお友達と一緒に参加した。

＜活動中の様子＞

- ・遊びは積極的に取り組んでいる様子だった。

＜活動終了時の様子＞

- ・活動終了前の測定するのが嫌だったのか、水を取りに行くと言ったまま戻ってこなかった。

＜第2回の活動による子どもの変化＞

- ・他のFSの生徒を追いかけたり、ちょっかいをかけたりする様子があった。

●各回の活動概要

(第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00)

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・WS前に早めに来て、楽しそうにお絵描きや名前を書いていた。

＜活動中の様子＞

- ・テープを辿る遊びが、楽しいと思ったようで、どんどん挑戦していた。
- ・WS 終盤では、遊びすぎて疲れてしまったのか寝転がっていた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了間際の測定は、かなり集中力がかけていたが最後までできた。

<第 3 回の活動による子どもの変化>

- ・なかなか参加できない子どもに棒をつきかける等トラブルになりそうな場面があった。

●各回の活動概要

(第 4 回 10 月 24 日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

- 実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6
- 実施場所② 河添公園
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第 4 回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第 4 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・開口一番「何するのー？」と WS 補助員（院生スタッフ）に聞き、遊びに興味を示してくれている様子だった。

<活動中の様子>

- ・外での遊びは、グループを引っ張ってくれていたが、途中で集中力が切れてくると遊具で遊び始めた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了間際の測定の気分尺度・自覚的疲労感では、取り掛かりに時間がかかったが、口頭で聞きながらすると、スムーズにできた。

<第 4 回の活動による子どもの変化>

- ・嫌なことは「いやだ」と言ってくれるようになった。
- ・終盤にかけて集中力が切れてグダグダしてしまうことがある。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・ハロウィンということもあって、猫耳の被り物をして活動に参加した。

<活動中の様子>

・カウンター測定で使用するカウンターに興味を示し、「9999回まで押す！」と意気込んでいた。

・外での活動の始めは積極的だったが、他のFSの生徒がブランコで遊んでいるのみかけると引っ張られて途中から遊具で遊んでいた。

<活動終了時の様子>

・第5回は最後まで集中力を切らさずに取り組むことができた。

<第5回の活動による子どもの変化>

・少しずつ慣れてきたのか集中力が持続できるようになっているように感じた。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・最初にどのグループかわからなくて少し心細く、気づいて欲しいという意思表示から物に当たる様子がみられた。

<活動中の様子>

・絵を描くのは好きなようで活動への取り掛かりはスムーズだった。
・いろんな人に絵の具をつけて回り、Kさんもたくさん汚れるほどはしゃいでいた。

<活動終了時の様子>

・走り回ったり、絵を描いたり忙しい1日だったようで最後は少し疲れているように感じた。

<第6回の活動による子どもの変化>

・最初の登場が派手だったが、その後たくさんじゃれつき遊びや興味のあるもの等でコミュニケーションを取ると、いつも通り楽しく活動に取り組んでいた。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・活動前に前日にキッズシアに行った話をしてくれた。

<活動中の様子>

・毛布にくるまって運ばれるのを楽しんでいる様子だった。

<活動終了時の様子>

・最後の紙芝居では、集中力が切れ、寝転がっていた。

<第7回の活動による子どもの変化>

・第7回は比較的落ち着いて参加していた。

・測定にも慣れた様子でこれまでと比べるとすぐに終わった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・ピコピコハンマーを3つ持って来て人や物を叩く等、少し暴力的であった。

<活動中の様子>

・活動中もピコピコハンマーを持ち、人に叩くことがあったが、周りが声をかけると大体は活動に取り組んでいた。

<活動終了時の様子>

・遊びたい欲が止まらず、最後までじゃれつき遊びをしていた。

<第8回の活動による子どもの変化>

・最初は嫌がっていた測定も回数を重ねるごとに嫌がることはなかったし、第8回ともなるとアミラーゼは自分で測定できるようになっていた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

・WS当初は、積極的に遊ぶ姿がよく見受けられたが、WS終了間際になると集中力が低下し、測定に取り組めないことが多かった。しかし、回を重ねるごとに真剣に測定に取り組めるようになった。第6回では、自分のグループがわからずものに当たり少し不機嫌な様子がみられたが、第7回では自らグループを探している様子も見受けられた。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

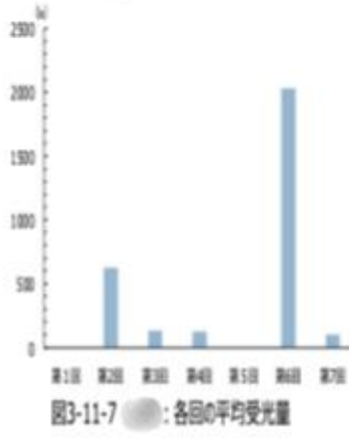
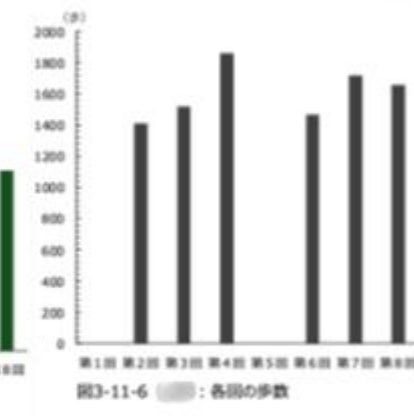
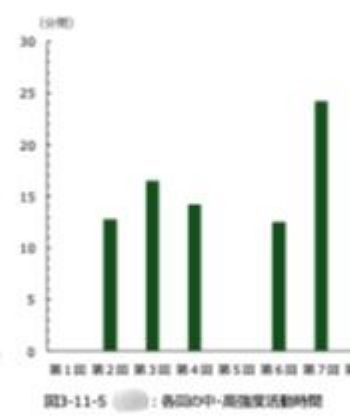
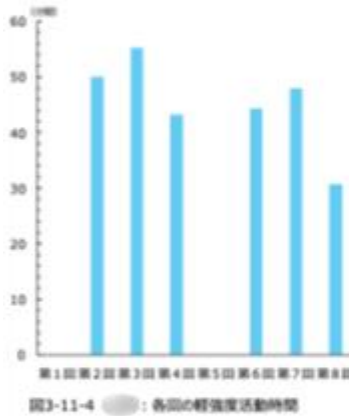
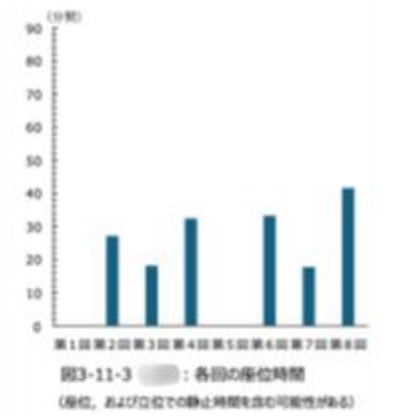
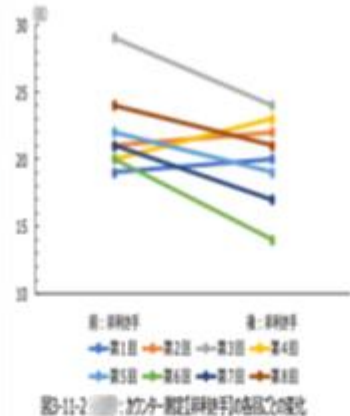
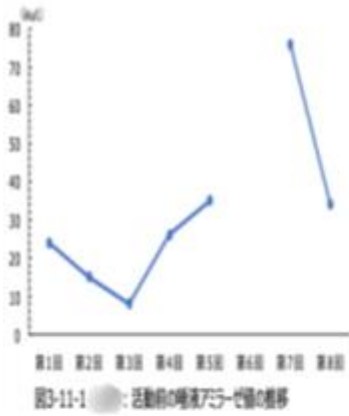
・気分尺度は自らその時の気持ちを整理して回答することが難しそうであった。そのため会話の中で聞き出すようにすると「6かな？7かな？」と考えられるようになった。

- ・開始前のグループ分けの時に、WS 補助員（院生スタッフ）から「ここだよ」と伝えてあげると、スムーズに活動に取り組めるようになった。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・じゃれつき遊びが好きだったこともあり、おんぶしたり抱っこしたり、じゃれつき遊びができる WS 補助員（院生スタッフ）とグループを組むようにした。

<図>



活動前の唾液アミラーゼは、第 7 回のみ少々高値を示した。この日は、特筆すべき事項はないが、その活動量等が影響しているものと思われる。カウンターは、少々疲労がみられた回は低下傾向にあるようである。

歩数は、測定した全ての回で 1000 歩以上である。活動強度も高く、たくさん動いていた様子がうかがえる。

Lさん 小学校中学年

●子どもの特性

- ・思春期早発症、発達協調性運動障害、自閉症
- ・自分を出すこと、人前で話すのは苦手
- ・場面緘黙気味

●各回の活動概要

(第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・とても緊張しているのが伝わってきた。FS職員が隣にいたため活動当初は状態が汲み取りにくかった。

<活動中の様子>

- ・測定内容の説明の時は、FS職員が隣にいて落ち着いて話を聞くことができていた。おにごっこが始まるとFS職員と離れても楽しそうに参加していた。

<活動終了時の様子>

- ・開始直前ほどの緊張もほぐれて、笑顔をみせてくれた。

<第1回の活動による子どもの変化>

- ・緊張しているのがわかり、FS職員も心配していたが、遊びが始まると心配していたのが嘘のように楽しんでいる様子だった。測定内容の説明も聞くことができ、測定に真剣に取り組んでいる様子もみられた。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・在籍校に通学していた関係で遅れて参加したが、笑顔でWS補助員（院生スタッフ）のところへ寄ってきた。緊張している様子は感じられなかった。

<活動中の様子>

・活動中は、学校での話や習い事の話から自ら話してくれた。また、測定の待ち時間では、活動量計に興味を示し、Gさんと一緒に足踏みしたり、ストレッチをしたりしていた。

<活動終了時の様子>

・たくさん遊んで少し疲れているように感じた。

<第2回の活動による子どもの変化>

・「Kさんとグループを別にしたい方が良かった」とFSから申し出があった。遊びには、積極的に取り組んだり、活動量計に興味を示したり、WSに関心があるようだった。

●各回の活動概要

（第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・行き渋りがあり、前回よりも暗い顔で来た。

<活動中の様子>

- ・全体的に言葉が少なかったが、テープを辿るゲームでいっぱいからだを動かしたようでその後疲れて泣いてしまった。測定時は活動室の外で取り組めていた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了時は外に出てしまっていたが、全体の活動が終わるまで帰らなかった。

<第3回の活動による子どもの変化>

- ・マイナスなイメージの涙ではなく、「いっぱい動いて疲れてしまったから」とFS職員に伝えていた。また、泣いてしまった後に帰らずに活動室の外で測定に取り組めた。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・第2回同様に在籍校に通学している関係で遅れて参加してきた。前日に「ディズニーランドに行った」と言って買ってもらったぬいぐるみも一緒だった。

<活動中の様子>

- ・外の活動であったが、意欲的に楽しそうに取り組んでくれた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了間際のちょっとした時間に、「ディズニーランドに行った」と自ら楽しそうに話してくれた。
- ・最後に「今日は楽しかった～」と伝えてくれた。

<第4回の活動による子どもの変化>

・ぬいぐるみと一緒に安心感があったのか、第4回は落ち着いて参加できた。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・慣れてきたこともあり、落ち着いている様子だった。

<活動中の様子>

・活動に積極的だった。

・お題（驚いている顔）のものをグループの人と一緒に一生懸命探していた。

<活動終了時の様子>

・特に疲れている様子は感じられなかった。

<第5回の活動による子どもの変化>

・どの活動も積極的に考え、取り組んでくれている。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

- ・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・遅れての参加だったが、行き渋りもなかったようで、調子良く参加できた。

<活動中の様子>

- ・ダイナミックに手のひら全体に絵の具を塗って絵の具の感触を楽しみながら、絵を描いていた。

<活動終了時の様子>

- ・からだをたくさん動かす時間も短く、ダイナミックに絵を描くことに慣れている様子で、終始落ち着いていた。

<第6回の活動による子どもの変化>

- ・WSの雰囲気も測定にも慣れてきた様子が見えられた。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・入室時のテンションが低かった。

<活動中の様子>

- ・活動中は積極的に発言をして、自ら紙にコメントを書いたり意見を出したりする様子が見られた。

<活動終了時の様子>

- ・疲れている様子は感じられなかった。

<第7回の活動による子どもの変化>

・最後まで活動に参加することができたが、いつもよりマイナスな発言があった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・同じFSのお友だちが2名一緒に参加してくれて、前回よりもテンションが高かった。

<活動中の様子>

・友だちに自ら話しかけ、遊びには楽しそうに参加している様子だった。ストローの輪ゴムまわしは上手に取り組んでいた。

<活動終了時の様子>

・測定のやり方をお友だちに伝える等、最後の測定はスムーズに進んだ。

<第8回の活動による子どもの変化>

・お友だちが2名参加してくれたこともあり、測定の仕方を積極的に教えてあげたり、自ら行動したりする姿がみられた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

・行き渋りが何度かあったが、お友だちと一緒に参加したり、お気に入りのぬいぐるみを持ってきたり工夫して全8回WSに参加することができた。回を重ねるごとに自らWS補助員(院生スタッフ)に話かける様子が見受けられた。第3回では、疲れから泣いてしまうことがあったが、活動室の外で測定をする等、活動から外れることはなかった。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

・グループ担当者をできる限り女性にしてLさんの困り感や情緒の変化にすぐに気づけるように見守ることを意識した。行き渋りがあった日や、表情が暗かった日の参加には、強制せず、Lさんのペースで活動に取り組めるようWS補助員(院生スタッフ)が見守りや声掛けを行った。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- お友だちやぬいぐるみと一緒に参加したことや、WS 補助員（院生スタッフ）ができる限りコミュニケーションを取るようにした。WS 補助員（院生スタッフ）から積極的な声掛けを継続することで、会話がスムーズになっていった。

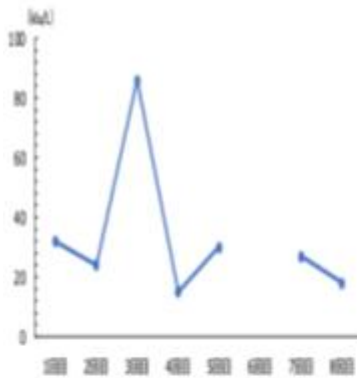


図3-12-1 活動前の唾液アミラーゼ値の推移

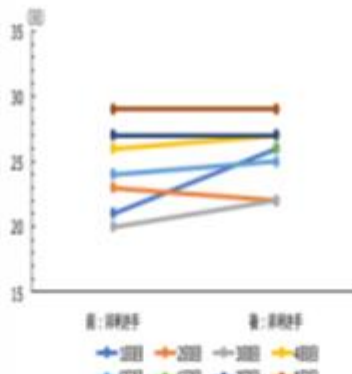


図3-12-2 カウンター測定唾液アミラーゼの各回ごとの変化

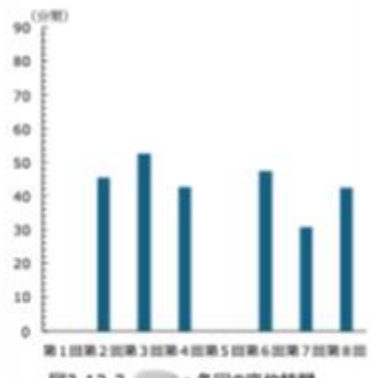


図3-12-3 各回の座位時間

(座位、および立位での静止時間を含む可能性がある)

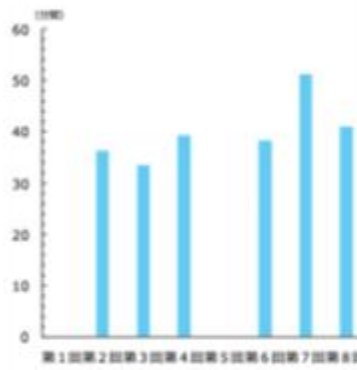


図3-12-4 各回の軽強度活動時間

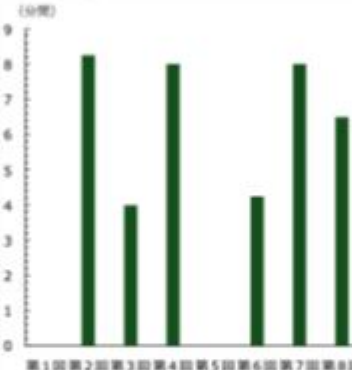


図3-12-5 各回の中・高強度活動時間

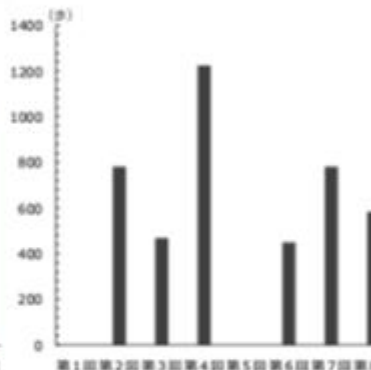


図3-12-6 各回の歩数

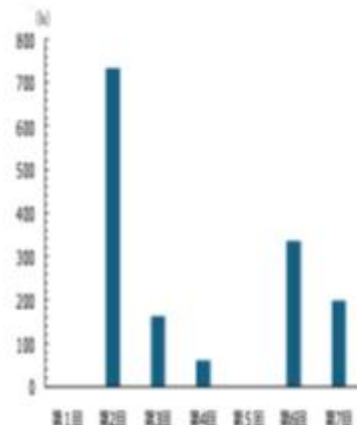


図3-12-7 各回の平均受光量

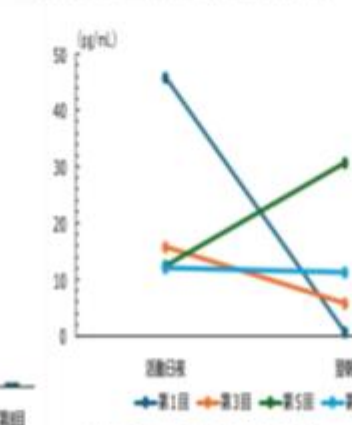


図3-12-8 唾液メラトニン濃度の変化

活動前の唾液アミラーゼは、行き渋っていた第3回に高値を示した。カウンターは、全回大きな変化はみられなかった。

活動強度は、全回大きな変化はみられなかった。唾液メラトニン濃度は、第5回以外で活動後の夜から朝にかけて数値が減少している。

Mさん 中学生

●子どもの特性

- ・HSP的
- ・他人に気遣いすぎて不安になりやすい
- ・寝ずに SNS 交流をして昼夜逆転生活になる

●各回の活動概要

(第 1 回 10 月 3 日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第 1 回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第 1 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・マスクをしており、表情は確認しづらかったが、初対面ということもあり緊張している様子だった。

<活動中の様子>

- ・話や説明は聞いてくれていたが、測定中の反応はみられなかった。
- ・おにごっこの時間は、積極的さはみられず、活動場所である室内の端にいることが多かった。

<活動終了時の様子>

- ・開始前との変化は特にみられなかった。

<第 1 回の活動による子どもの変化>

- ・何かを嫌がったり、不満を漏らしたりすることはなかった。
- ・からだの測定では、話や説明を聞きながら前向きに取り組んでいた。しかし、測定後の感想や反応は薄かった。遊びの時間も、教室の端から動かずに周りをみていた。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・入室時はスマホを触る時間がみられたが、話しかけると会話のやり取りはスムーズであった。話を聞いていくと、久しぶりの参加で緊張している様子だった。

<活動中の様子>

- ・積極的にWS補助員（院生スタッフ）から話しかけることでスマホを触る時間を減らすようにした。
- ・グループのメンバーが年下であったため、年下メンバーを気遣う面倒見の良い一面もみられた。公園の帰りには目隠しをしたWS補助員（院生スタッフ）を的確な指示で誘導していた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了間際は、WS補助員（院生スタッフ）と好きな番組の話や年頃の女の子ということもあり、メイクや服の話で盛り上がった。少し心を開いている様子うかがえた。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・2回（約2週間）空けての参加で、最初は緊張している様子だった。積極的にWS補助員（院生スタッフ）から話しかけることで少しずつ活動に参加することができて、前回よりもスマホを使用する時間も減った。活動終了間際は、WS補助員（院生スタッフ）と好きな番組の話やメイクの話で盛り上がる様子もみられ、周りやWS補助員（院生スタッフ）に少しずつ心を開いているようだった。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・同じフリースクールのPさんと保育園が一緒に久しぶりに再会できたことに嬉しそうだった。

<活動中の様子>

・お題を探すために公園内を探し、活動に積極的に取り組んでいた。

<活動終了時の様子>

・特に疲れているようすや変化は感じられなかった。

<第5回の活動による子どもの変化>

・同じFSからの参加者と出身の保育園が一緒だったことが発覚し、再会を喜んでいて、そのことで明るい気持ちとなって、お題のものを公園で積極的に探索していた。活動中は年下の参加者と面倒をみるように積極的に関わっていた。Mさんの関わりのおかげで、グループ活動がスムーズ進行された。また、ワークショップ補助員に「毛先をブリーチした」と自ら話しかける様子もみられ、自然なコミュニケーションがとれていた。

・いつもよりも積極的に活動に参加し、からだもいつも以上に動かしていたが、疲れている様子はなかった。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・場やWSの雰囲気慣れてきた様子で、緊張している感じはしなかった。

<活動中の様子>

- ・手が汚れることや絵の具を触ることに抵抗していたが、模造紙に手形をつけたことをきっかけに絵の具に触れることができた。模造紙の隅に小さく猫を描いたが、一色しか使っていなかった。
- ・紙ティッシュで絵を描き始めると同じグループの子どもと一緒にクリスマスツリーを描きはじめた。

<活動終了時の様子>

・服に絵の具が付いてしまい、気にしている様子だった。

<第6回の活動による子どもの変化>

- ・大きな画用紙に絵を描くこと、手で絵を描くことが上手でできなくて苦戦しているように感じた。
- ・活動やワークショップの場に慣れてきた様子で、緊張は感じられなくなった。自分から周りの参加者、WS補助員（院生スタッフ）に話しかける様子もみられた。
- ・手で絵の具を触ることや手が汚れることに抵抗を感じていたが、模造紙に手形をつけたことをきっかけに絵の具に触れることができた。グループの作品の隅に小さくねこを描いたが、一色しか使っておらず、手で絵の具に触れて描くことに抵抗をもち続けているようだった。後半は、引き続き絵の具に手で触ることはなかった。WS補助員（院生スタッフ）から「紙ティッシュを使って描くといいよ」と勧められ、再び絵を描き始めたが、服に絵の具がついたことを長く気にしている様子だった。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・FさんとPさんのキャッチボールにMさんが持参したカイロがボールの代わりになって使われていた。その2人の様子を楽しそうにみている。

<活動中の様子>

- ・グループに年下の子しかいない中、年上として上手に関わっている様子がみられた。
- ・Mさんの写真をみて、「髪を切る前の写真だね」とWS補助員（院生スタッフ）が話しかけると、嬉しそうに返事してくれた。

<活動終了時の様子>

- ・最後までWS補助員（院生スタッフ）のお手伝いや年下メンバーへの気遣いが感じられた。

<第7回の活動による子どもの変化>

- ・第7回は、グループに年下の参加者しかいなかった。年上として年下の参加者と上手に関わっていた。最後までWS補助員（院生スタッフ）のお手伝いをしたり、年下の参加者を気遣ったりしていた。WS補助員（院生スタッフ）が、Mさんの写っている写真をみて、「髪を切る前の写真だね」と問いかけると、嬉しそうに返事していた。活動に意欲的に取り組む様子は、第1回のMさんとは別人のようであった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・回数を重ね、随分慣れた様子だった。

<活動中の様子>

- ・WS補助員（院生スタッフ）から指示がなくても、脈がみつからない子どもの脈を手伝ってみつめてあげていた。
- ・積極的に活動に取り組んでおり、WS補助員（院生スタッフ）や同じグループの子どもと喋っている姿が見受けられた。

<活動終了時の様子>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）が測定の片付けに時間がかかっているのをみかねて手伝ってくれた。

<第 8 回の活動による子どもの変化>

- ・自らいろんな人と関わろうとする姿勢がみられて、成長を感じた。
- ・からだの測定は、慣れた様子で取り組んでいた。WS 補助員（院生スタッフ）からの指示がなくても、年下の参加者の測定を率先してお手伝いしていた。自らいろんな人と関わろうとしていて、特に年下の参加者と上手に関わりを持っていた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・来られない日が続いた（第 2 回、第 3 回）こともあったが、女性の WS 補助員（院生スタッフ）と洋服の話や好きなもの・趣味といった共通の話題で話をしたことが、再び参加できるきっかけであったように感じた。最初はスマホの画面をみて無表情な様子だったが、回数を重ねるごとに年下の参加者のお世話をしたり、WS 補助員（院生スタッフ）のお手伝いをしたり、周囲を気遣えるほど活動に積極的に参加するようになった。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・WS 補助員（院生スタッフ）から積極的に声をかける等の継続的な関わりをすることで徐々に心を開き、信頼関係の構築ができた。
- ・第 6 回では、手が汚れることの抵抗感を否定せずに紙ティッシュを用いて描く等の代替案を提示したことで、M さんなりに活動に取り組んでいた様子だった。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・女の子のグループにすることで、自分の意見を言えたり、会話したり楽しそうに活動に参加していた。
- ・同級生とグループを組むよりも、年下メンバーとグループにすると、M さんの面倒見の良さが際立っており、主体的に関わる姿であったと考える。

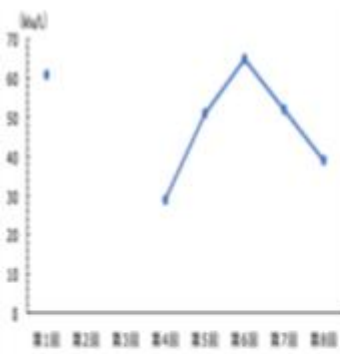


図3-13-1: 活動前の唾液アミラーゼ値の推移

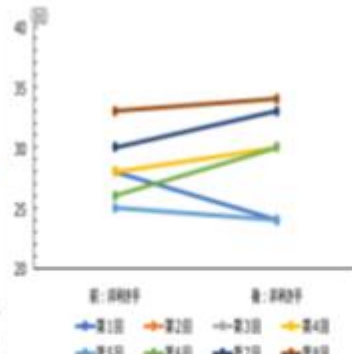


図3-13-2: カウンター測定[非利手]の各回ごとの変化

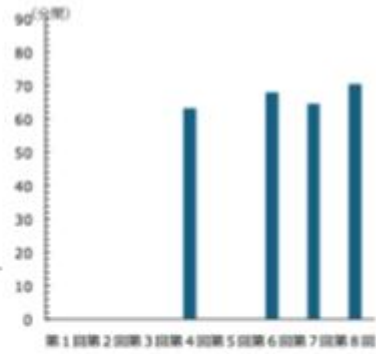


図3-13-3: 各回の停止時間
(単位、および位置での静止時間を含む可能性がある)

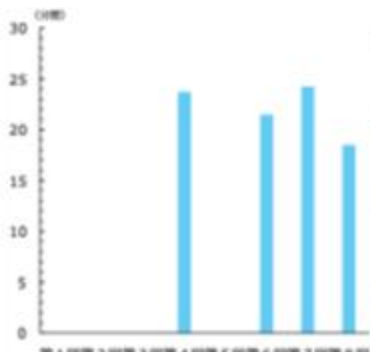


図3-13-4: 各回の軽強度活動時間

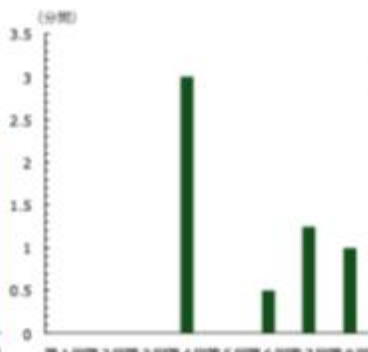


図3-13-5: 各回の中、軽強度活動時間

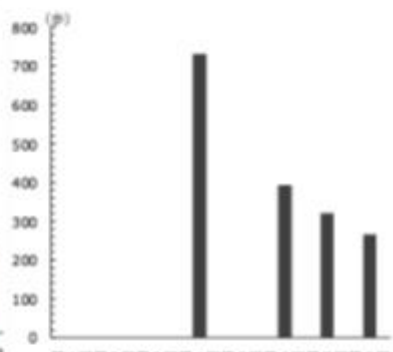


図3-13-6: 各回の歩数

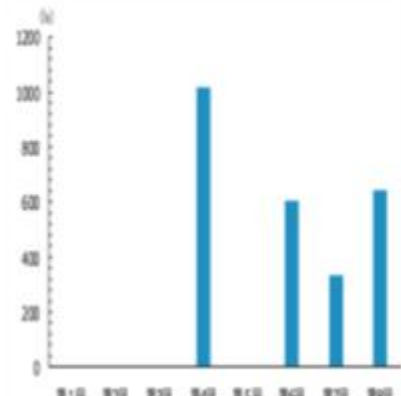


図3-13-7: 各回の平均受光量

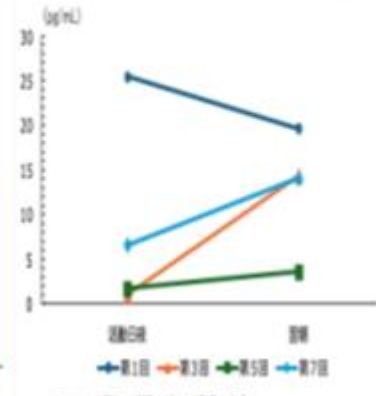


図3-13-8: 唾液メラトニン濃度の変化

活動前の唾液アミラーゼは、測定できたいずれの回でも高値を示すことはなかった。カウンターは、第6回のみ少々増加したが、他の回では大きな変化をみることはできなかった。

参加したいずれの回で活動強度に大きな差はみられなかった。唾液メラトニン濃度は、WS 後夜から朝にかけて減少する良い傾向が見られたのは第1回のみだった。

Nさん 中学生

●子どもの特性

- ・物事を楽観的に捉えやすい
- ・言いたいことが言えずに疲れてしまう時がある。
- ・夜更かしをしがち

●各回の活動概要

(第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・「最初は様子を見るだけ」と言い、室内に入るのに時間がかかっていた。

<活動中の様子>

- ・スマートフォンから離れることができなかったが、測定や遊びは参加した。
- ・スマートフォンを触りながらおにごっこをしていた。

<活動終了時の様子>

- ・スマホをずっと触っていた。

<第1回の活動による子どもの変化>

- ・特に反応はなかった。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・FSの職員に「5分だけ参加する」と伝えており、参加したいという雰囲気ではなかった。

<活動中の様子>

・グループでの会話が盛り上がり、最後まで笑顔で参加した
・前回と比べてスマホを触っている時間はほとんどなかった。

<活動終了時の様子>

・活動終了時には、WS補助員（院生スタッフ）に心を開いているように感じた。

<第2回の活動による子どもの変化>

・ゲーム等の話で盛り上がり、スマホを触っている時間が短かった。
・WS補助員（院生スタッフ）からゲームが好きかと聞かれ、好きなゲームやアニメの話ができたことで徐々に心を開いてくれている様子だった。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6
実施場所② 河添公園
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動開始からスマホを触っている姿はみられなかった。

<活動中の様子>

- ・性別関係なく話す姿が見受けられ、活動には前向きに取り組んでいた。
- ・目隠しているWS補助員（院生スタッフ）を連れて帰る時に優しく誘導してくれたり、靴をしまってくれたりした時は、「○段目に閉まっておきますね」等の気を遣った優しい一面を感じることができた。

<活動終了時の様子>

- ・積極的に活動していたが、疲れている様子は感じられなかった。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・分け隔てなくいろんな人と関わることができる。
- ・授業形式（今回でいうところの反省会や感想の言い合い）なものが少し苦手なように感じた。

●各回の活動概要

（第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

- ・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・はじめからテンションが高く、いきいきとした様子で参加した。

<活動中の様子>

- ・手を使う活動だったこともあり、スマホは活動中1回も触らなかった。
- ・役割分担した色塗りの部分を一人でこなし、達成感を得ている様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・特に疲れている様子はなく、最後まで楽しそうに過ごしていた。

<第6回の活動による子どもの変化>

・WS 補助員（院生スタッフ）が変わっても緊張した様子は感じられず、会話も活動も積極的であった。

●各回の活動概要

（第 7 回 11 月 19 日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第 7 回の活動による変化の仮説

・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第 7 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・活動開始直後に少しスマホを触っている姿がみられた。

<活動中の様子>

・待つ時間が長く、吹き出しのコメントを考えている時は発言が少なかったように感じた。

<活動終了時の様子>

・活動終了間際には、退屈さからスマホを触っている姿が見受けられた。

<第 7 回の活動による子どもの変化>

・今回は、WS 補助員（院生スタッフ）が活動の中で提案をしすぎてしまい、前回までのいきいきとした N さんではないように感じた。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

・初回はスマホを触りながら鬼ごっこをする等、活動に参加している感じではなかった。しかし、第 2 回では、WS 補助員（院生スタッフ）と趣味の話で意気投合すると、意欲的に活動に参加するようになった。第 2 回では、「最初の 5 分で帰る」と言っていたが、楽しく活動に取り組み、最後までいることができた。

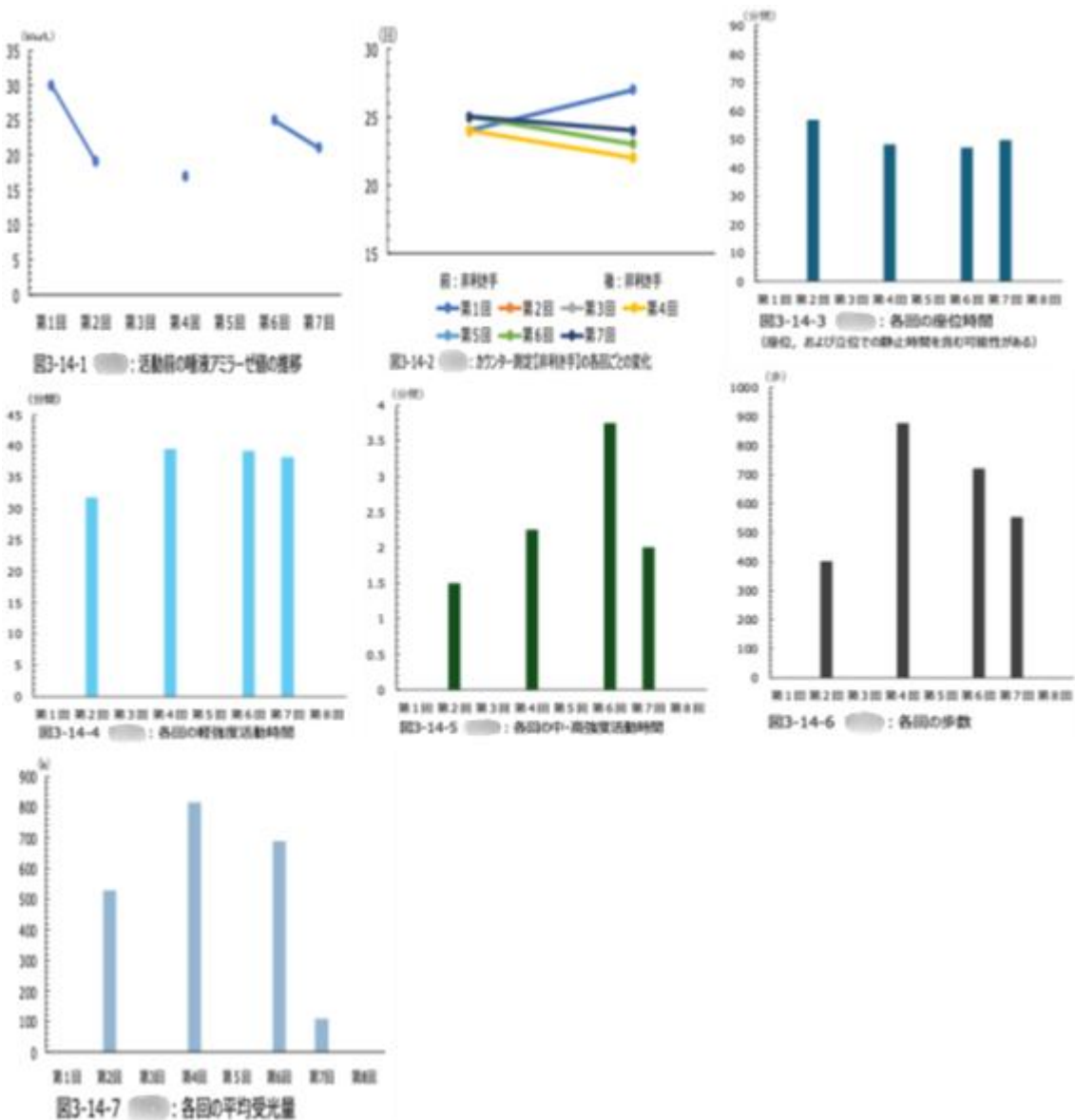
<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

・N さんの興味あるものや趣味の話をする事で気分を上げて活動に参加してもらうことを意識した。WS 補助員（院生スタッフ）の積極的な声掛けや話題提供を意識した。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

・スマホを自然と手放せるような、ゆび絵の具や屋外活動等の遊びの種類が豊富だった。このことは、強制的にスマホを触らせないようにしたのではなく、WSが、自発的にスマホから離れられる環境であったと考えられる。

<図>



活動前の唾液アミラーゼは、測定できたいずれの回でも高値を示すことはなかった。カウンターでも、いずれの回では大きな変化をみることはできなかった。

〇さん 小学校高学年

●子どもの特性

- ・ASD
- ・人の気持ちを察することは苦手
- ・アクティブに動くことができる

●各回の活動概要

(第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・測定の説明をしっかりと聞いていた。
- ・緊張している様子が伝わってきた。

<活動中の様子>

- ・積極的ではないが、測定には真面目に取り組んでくれていた。
- ・鬼ごっこの場面で途中、お腹が痛いと言い見学していたが、再び誘うと一緒に遊ぶことができた。

<活動終了時の様子>

- ・遊んだ後ということもあり、最初ほどの緊張は感じられなかった。

<第1回の活動による子どもの変化>

- ・真面目に取り組むことはできるが、積極的に行うのは難しそう。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

- ・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・まだ少し緊張している様子だった。

＜活動中の様子＞

- ・新聞じゃんけんの時は、積極的に掛け声を出してくれた。
- ・前回よりも発言が増えていた。

＜活動終了時の様子＞

- ・緊張感も薄れ、落ち着いている様子が見受けられた。

＜第2回の活動による子どもの変化＞

- ・表情が前回よりも緩んでおり、笑顔がよくみられた。

●各回の活動概要

(第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00)

＜活動タイトル＞

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

＜実施場所＞

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

- ・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・特に緊張している様子はなく、笑顔で入室してきた。

<活動中の様子>

- ・同じグループの年下の子どもを気にかけている様子が見受けられた。
- ・テープを辿るゲームは楽しそうに次々と色々なコースに挑戦していた。

<活動終了時の様子>

- ・活動終了前の測定では、カウンターの回数が増えたようで、とても嬉しそうだった。

<第3回の活動による子どもの変化>

- ・このWSに少しずつ慣れて余裕が出てきた様子で、年下を気にかけることが多くなった。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

- ・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・緊張している様子はみられず、外に出られるのを楽しみにしている様子だった。

<活動中の様子>

- ・第1回では、WS補助員（院生スタッフ）が話しかけても頷き等の反応しかなかったが、第4回では、話しかけると、会話のラリーができるほど慣れてきた様子だった。
- ・自分から積極的に話してくれることもあった。

<活動終了時の様子>

- ・終了前の測定では、まだまだ元気だと答えてくれていた。

<第4回の活動による子どもの変化>

- ・測定の結果から話が続くようになり、WSの雰囲気慣れてきた様子で、自らWS補助員（院生スタッフ）に話しかけられるようになってきた。

●各回の活動概要

(第5回 10月31日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第5回の活動による変化の仮説

・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第5回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・今回の外遊びも楽しみにしてくれていた様子だった。

<活動中の様子>

・お題（悲しい顔に見えるもの）が難しく、なかなかみつけることができなかった

・最終手段で地面にお題の内容の絵を描いて遊んでいた。

<活動終了時の様子>

・今日はなかなか思うようにたくさん外での活動ができなかったので、部屋に戻るとカウンター測定で使うカウンターで「9999回まで押し続ける」と言い、活動が終わる最後までしていた。

<第5回の活動による子どもの変化>

・年下の子どもを気遣う等、お兄さんとして振る舞う一面がみられた。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・開始前にゲームの話で盛り上がっていた。

<活動中の様子>

- ・吹き出しのコメントを考えるのに迷っている様子だった。
- ・自分の考えを書くことができていた。

<活動終了時の様子>

- ・最後に配られたこれまでの測定の記録をしっかり確認していた。

<第7回の活動による子どもの変化>

- ・口数は少なく感じたが、活動自体は楽しんでいる様子だった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動前にガムテープと油性ペンでWS補助員（院生スタッフ）とバランスゲームをして盛り上がっていた。そのおかげで少し打ち解け、前回より明るい表情で活動に参加している様子だった。

<活動中の様子>

- ・活動開始前のバランスゲームのおかげで、活動中は笑顔と会話量が前回よりも多い様子だった。また、活動中のストーリーの輪ゴム回しでは、コツを掴むのが上手だった。その遊びがきっかけとなり、遊びに積極的に取り組んでいる様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・少し名残惜しそうにしていた。

<第 8 回の活動による子どもの変化>

- ・輪ゴムとストローの遊びが上手で、繊細な動きを必要とするゲームが得意なことがわかった。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・初回は緊張からか、遊びに参加することを躊躇っていた。回を重ねるごとに表情の緩和や発言回数が増加していた。第 8 回では、笑顔と会話量が増え、終了時には名残惜しそうな様子がみられた。また、第 5 回の屋外活動では、公園内をウロウロと歩き回る年下メンバーのわがままに付き合う姿も観察できた。

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・年下の面倒をみるのが得意と聞いていたため、年下のメンバーと同じになるようにメンバー構成を工夫した。カウンター測定器の数字を 0000 に戻すのに苦労していた年下のメンバーのことを気にかけて、自ら手伝おうとする姿がみられた。主体性を引き出せる支援方法であったと考える。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・口数は少ないようだったが、楽しんでいる様子も伺えた。WS 補助員（院生スタッフ）と一緒に遊び、活動に取り組めるよう働きかけた。

<図>

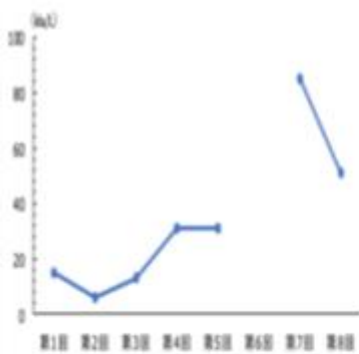


図3-15-1: 活動前の唾液アミラーゼ値の推移

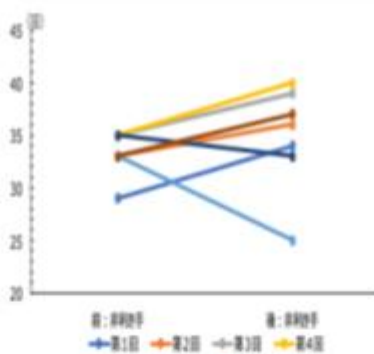


図3-15-2: カウンター測定[唾液アミラーゼ]各回ごとの変化

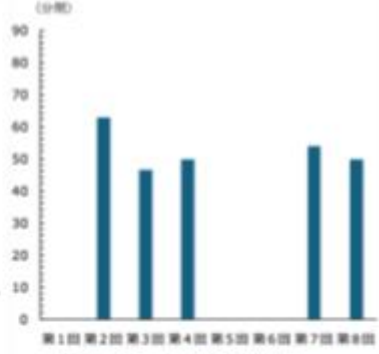


図3-15-3: 各回の座席時間 (座席、および立位での静止時間を含む可能性がある)

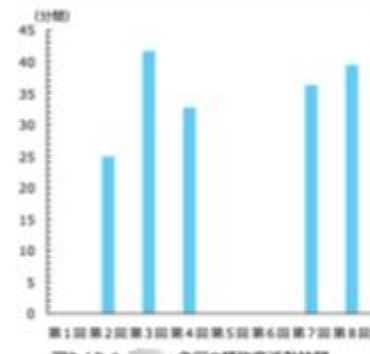


図3-15-4: 各回の軽強度活動時間

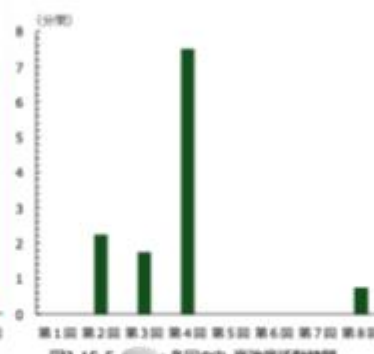


図3-15-5: 各回の中・高強度活動時間

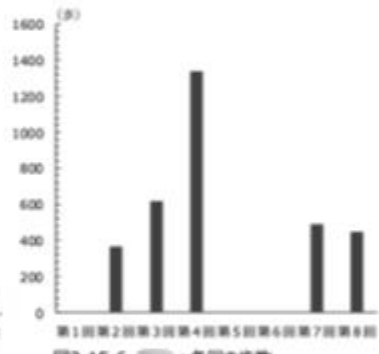


図3-15-6: 各回の歩数

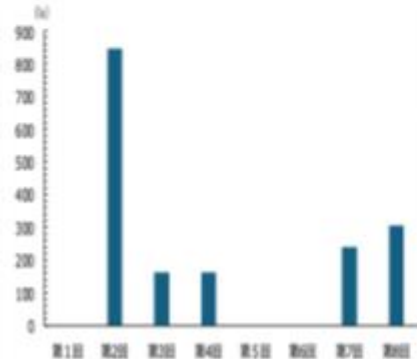


図3-15-7: 各回の平均受光量

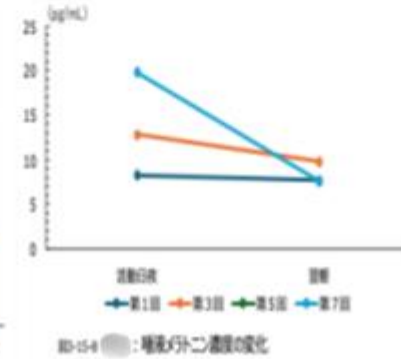


図3-15-8: 唾液メラトニン濃度の変化

活動前の唾液アミラーゼは、第7回に高値を示した。この日は、「ゲームの話で盛り上がっていた」との観察記録があり、それによってあがったものと推測できる。カウンターは第5回では顕著に低下したが、他の回では増加した。

座席時間においては、全回で大きな差はみられなかった。屋外で活動した第4回中・高強度活動が高かった。唾液メラトニン濃度は、いずれの回も夜から朝にかけて数値が減少している。

Pさん 中学生

●子どもの特性

- ・すぐ投げやりになる
- ・集団で動くことはできるが、自分にとって苦手なことは避ける傾向あり
- ・睡眠障害の可能性あり

●各回の活動概要

(第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・緊張が感じられたが、測定の説明をしっかりと聞いて、積極的に応答してくれた。

<活動中の様子>

- ・同じFSのQさんと話していることが多かった。

<活動終了時の様子>

- ・おにごっこを経て少し緊張がほぐれているように感じた。

<第1回の活動による子どもの変化>

- ・説明も遊びも真剣に取り組んでくれていた。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・緊張している様子は感じられなかったが、質問をしても「うん」の一言しか返ってこなかった。

<活動中の様子>

・カウンター測定でコツを掴んだと嬉しそうに教えてくれた。
・フラフープをみんなで手を繋いだまま流す遊びでは、みんなの潜り方を面白おかしく笑っている様子が見受けられた。

<活動終了時の様子>

・第2回が終わる頃には緊張を感じられなくなり落ち着いていた。
・カウンター測定の数値が活動後にとても増加し、喜んでいた。

<第2回の活動による子どもの変化>

・WS 補助員（院生スタッフ）との会話はスムーズにできる。

●各回の活動概要

(第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・いつもと活動場所が違ったので最初は部屋にいつらそうな感じがした。

<活動中の様子>

- ・音のゲームでは、他のみんなが説明を聞いても難しそうしていたが P さんは楽しそうにしていた。
- ・線を辿るゲームは途中で飽きてしまったのか遊ぶのを眺めている様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・テープを辿る遊びでは、順番が回ってこない時は、少し暗そうな表情が見受けられた。

<第 3 回の活動による子どもの変化>

- ・テープを辿る遊びでは、待ち時間が長く飽きていたようであった。終了時は、前回よりも暗い顔をしていた。

●各回の活動概要

(第 5 回 10 月 31 日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第 5 回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第 5 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・活動が始まるとマスクを外して活動に取り組んでいた。

<活動中の様子>

- ・雑談中にピアスを開けたい等、自分の容姿に興味を持っているようだった。
- ・お題が神様にみえるもので、水の波紋を使って写真を撮った時は、興奮している様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・M さんと同じ保育園だったことで話が盛り上がっていた。

<第 5 回の活動による子どもの変化>

- ・あまり積極性はみられないが、お題で「神様にみえるもの」は想像しやすかったみたいで、集中して取り組んでいた様子だった。

●各回の活動概要

(第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・前回の活動でMさんと仲良くなったみたいで、活動前に話をしていた。

<活動中の様子>

・絵の具を触ることに抵抗があったが、手のひらにつけることから少しずつ慣れていける様子が見えてきた。

・紙が大きすぎると、描くものが決まらず描き始めるのに時間がかかっていた。

<活動終了時の様子>

・手のひらの絵の具が洗っても、落ちきらなかったのか少し汚れを気にしている様子だった。

<第6回の活動による子どもの変化>

・第6回は、汚れることを気にしている様子で、あまり積極性はみられなかった。

●各回の活動概要

(第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・開始前に他のFSのFさんと、Mさんのカイロでキャッチボールをしていた。

<活動中の様子>

- ・同じグループのみんなが活動に取り組みず、WS 補助員（院生スタッフ）と二人で活動に取り組んでいた。
- ・写真に書き込むコメントを迷っていた。

<活動終了時の様子>

- ・終了間際に渡されたこれまでの測定の結果をしっかりとながめて、思い出しているようだった。

<第7回の活動による子どもの変化>

- ・「考えることが嫌だ」といっていたが、WS 補助員（院生スタッフ）が写真を見て「呪文みたいだね」というと、納得した様子で笑っていた。そのことがきっかけとなり、活動に取り組むようになった。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・WS 開始前の雑談で、Mさんとお揃いの服だと話してくれた。

<活動中の様子>

- ・心拍測定場面では、同じグループの年下の子どもに自ら近づいて「ここにあるよ」等と、脈拍の探し方を優しく教えたり、測ってあげたりしていた。
- ・大根抜きゲームでは、引っ張られまいと一生懸命耐えているようだった。ストローの輪ゴム回しでは、少し照れている様子だったが、ストローのくわえ方を工夫して周りを笑わせていた。楽しそうに活動に取り組んでいる様子だった。

<活動終了時の様子>

- ・最後の野井先生のお話もしっかり聞いている様子だった。

<第8回の活動による子どもの変化>

- ・今までみられなかった年下の子どもとの関わりからお兄さんとして振る舞う一面があることがわかった。

●全回を通じた活動の様子と変化

<活動全体を通じた様子と前後の変化>

- ・測定には真剣に取り組み、特にアミラーゼ値の測定値は「最近高いなあ」や「今日は低い」等と発言がみられた。年下のメンバーと自ら関わる様子や M さんと関わる姿がみられることが回を追うごとに見受けられた。（M さんとは保育園が同じであったことが第5回で判明した。）

<活動全体を通じて効果的だった支援方法>

- ・運動には興味があると言っていたため、好きなスポーツの話やどんなことが好きか等、興味のある話から会話を広げた。遊びでは、積極的な姿勢や大きな変化は感じられなかったが、WS 補助員（院生スタッフ）が率先して遊んだり、積極的に声をかけたりした。強制はせず、本人のタイミングを尊重しながら遊びへの参加を促す関わりを意識した。

<活動全体を通じて効果的だった環境設定>

- ・遊びを率先してリードする WS 補助員（院生スタッフ）がいたことで遊びに参加することができていた様子も見受けられた。また、年下の子どもと同じグループにすることで、面倒見のよい一面が引き出されていったと考える。

<図>

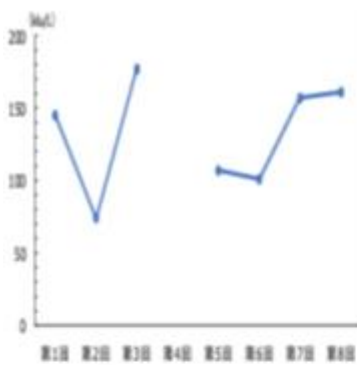


図3-16-1: 活動前の唾液アミラーゼ濃度の推移

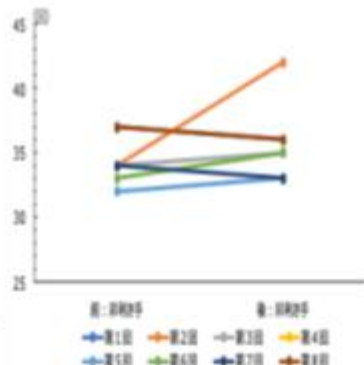


図3-16-2: カウンター測定[非競技者]の各回の変化

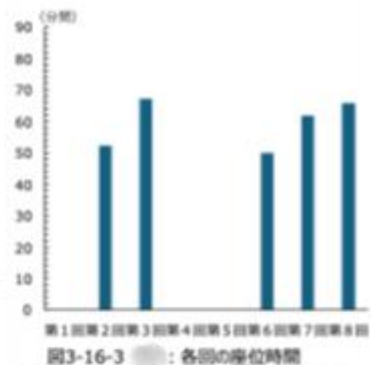


図3-16-3: 各回の座位時間
(単位、および立位での静止時間を含む可能性がある)

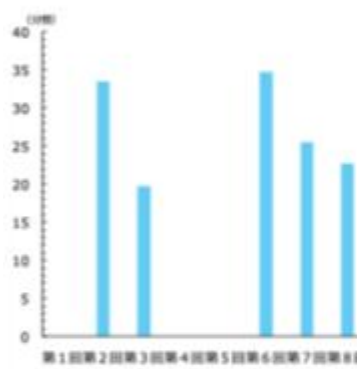


図3-16-4: 各回の軽強度活動時間

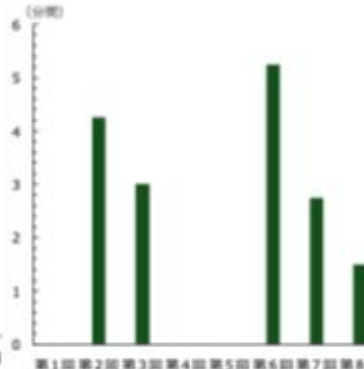


図3-16-5: 各回の中・高強度活動時間

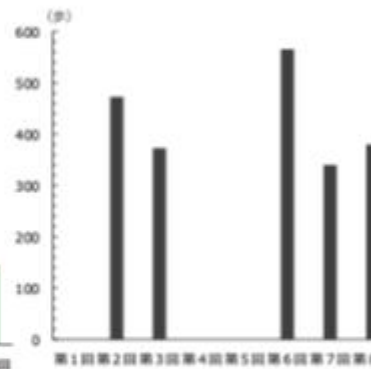


図3-16-6: 各回の歩数

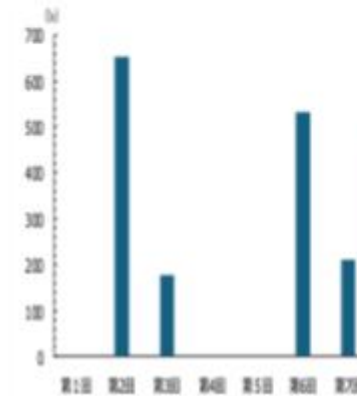


図3-16-7: 各回の平均受光量

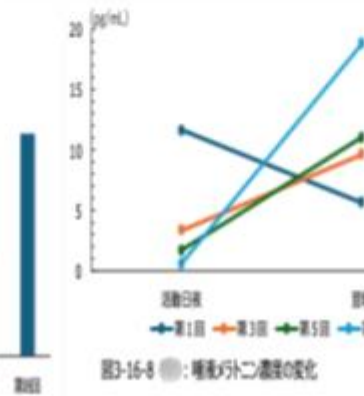


図3-16-8: 唾液メラトニン濃度の変化

活動前の唾液アミラーゼは、全回比較的高値を示しがちである。マスクや無口であること等、緊張の表れの可能性もあると思われる。カウンターは、第2回のみ顕著に増加したが、他の回ではあまり変化をみることはできなかった。

座位時間に大きな差はみられなかったが、第6回の中・高強度活動はやや高めである。唾液メラトニン濃度においては、第1回のみ夜から朝にかけて減少したが、その他の回では、そのような傾向がみられなかった。

Qさん 中学生

●子どもの特性

- ・書字障害
- ・朝起きるのが苦手
- ・自分のことをよく理解している

●各回の活動概要

(第1回 10月3日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「自分のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第1回の活動による変化の仮説

- ・心拍数、体温、唾液アミラーゼ等を測り、同時にそれらがからだの何を表しているのかを説明することで、自分のからだを知る（興味を持つ）ことをねらいとした。また、ゆっくり動く、早く動く等、自分のからだを他者からの指示によって意図的にコントロールするおにごっこを行い、本ラボの活動とともに活動する仲間とに慣れることをねらいとした。

●第1回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・最初は緊張している様子だったが、話しかけると応答してくれた。

<活動中の様子>

- ・カメラを構えて撮りたいが、遊びもしないという葛藤と戦いながら活動に参加していた。

<活動終了時の様子>

- ・メラトニンの説明を受けて、測定時間を設定し、「頑張ってみる」と積極的な意気込みをして帰宅した。
- ・生活記録表の就床・起床時刻の欄をみて少し笑いながら「昼夜逆転生活を送っている、やばい」と言っていた。

<第1回の活動による子どもの変化>

- ・朝起きるのが苦手だと思いが、これを機に頑張りたいという様子だった。

・このWSは、写真を撮っても良いという理由で参加した。カメラを構えて写真を撮っている様子は見受けられたが、撮りたいタイミングで次の活動になったり、他の子どもものに周知していなかったりしていたため撮りづらそうだった。

●各回の活動概要

(第2回 10月10日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう①：モノを使って遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第2回の活動による変化の仮説

・用具を使用して、様々なからだの動かし方ができることを体感することをねらいとした。また、グループ内を中心に、子ども同士がコミュニケーションをとることもねらいとした。

●第2回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・開始前にみんなにカメラがあることを伝えてもらって少し恥ずかしそうだった。

<活動中の様子>

・前回よりもたくさん話してくれた。

・写真もたくさん撮れたようで笑顔がたくさんみられた。

<活動終了時の様子>

・思ったよりもたくさん動いたみたいで、少し疲れているように感じた。

<第2回の活動による子どもの変化>

・今回はたくさん写真が撮れたことが大きいのか笑顔がたくさんみられた。

・新聞島じゃんけんでは、勝ち続けて少し余裕そうだった。その間に年下メンバーの写真を撮ってくれた。

・WS補助員（院生スタッフ）がカメラのことについて聞くと得意げに話してくれたことで、興味のあるものから話を聞くと積極的な発言がみられた。

●各回の活動概要

(第3回 10月16日 木曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「からだを使って遊ぼう②：からだを感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第3回の活動による変化の仮説

・触覚や味覚、嗅覚をより強く感じることを楽しむ

●第3回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

・嗅覚を遮断してお菓子を食べたり、視覚を使わないで迷路を進んだりすることで、普段使わない感覚を研ぎ澄まし、からだの面白さを感じる。

<活動中の様子>

・テープを辿る遊びを楽しんだり、みんなが一生懸命遊んでいるところをたくさん写真に残してくれたり、Qさんなりに楽しんでいる様子だった。

<活動終了時の様子>

・測定にも随分と慣れてきて、Pさんと二人で棒反応測定をし合っていた。

<第3回の活動による子どもの変化>

・カメラのことを聞くと優しく教えてくれ、撮って欲しいと伝えるとカッコよくたくさん撮ってくれた。

・遅れての参加だったが、遊びにも積極的だった。休憩時間や順番待ちの間がシャッターチャンスだったのか、角度や被写体の表情にこだわって撮っている様子だった。

●各回の活動概要

(第4回 10月24日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう①：屋外を感じて遊ぼう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第4回の活動による変化の仮説

・アイマスクを着用して屋外の様々なモノに触って、その触覚を確認する。感覚を記したビンゴカードを作りあげることができるよう、視覚以外の感覚を研ぎ澄ませる。

●第4回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・話したことのある WS 補助員（院生スタッフ）の前では、緊張している様子はみられなかった。

<活動中の様子>

- ・初めて同じグループになった子どもと意気投合し、活動は楽しそうだった。
- ・外でも活動しながらカメラを撮っていた。公園で活動し、室内に戻るときに WS 補助員（院生スタッフ）が目隠して子どもたちが誘導係をしている姿を Q さん自身も楽しみながら写真を撮っていた。

<活動終了時の様子>

- ・測定終了後に時間があつたため、今回撮れた写真やこれまで撮った写真をみせてくれた。

<第 4 回の活動による子どもの変化>

- ・新しい友だちができたようで、WS 補助員（院生スタッフ）以外の人と話が弾んでいるのを初めてみかけた。
- ・活動に積極的な時間と写真を撮る時間を上手に分けられるようになっていた。

●各回の活動概要

（第 5 回 10 月 31 日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「屋外で活動しよう②：屋外で探してみよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

実施場所② 河添公園

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-46-1

●第 5 回の活動による変化の仮説

- ・屋外の様々なモノをよく観察し、指示された顔に見えるモノに見立てることで屋外空間を楽しむ。

●第 5 回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・前回と同様のグループであつたようで、楽しく始めることができた。

<活動中の様子>

- ・外活動でもたくさん写真を撮ってくれていた。
- ・I さんと話すことが多かったが、活動には積極的に取り組んでいた。

<活動終了時の様子>

- ・測定の合間にみんなの測定風景や測定機器の写真を撮ってくれていた。

<第5回の活動による子どもの変化>

- ・初めて話すWS補助員（院生スタッフ）の質問にしっかり応答できていた。

●各回の活動概要

（第6回 11月7日 金曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり①：からだを使って絵を作ろう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール

〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第6回の活動による変化の仮説

- ・掌や指に絵の具を付けて絵を作ることで、絵の具の感触を体感し、表現したいものを描いたり、偶然できるものを楽しんだりすることをねらいとする。

●第6回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・今回の活動は、絵の具を使用するとわかり、活動開始前から写真をたくさん撮っていた。

<活動中の様子>

- ・活動に参加しながら、みんなの汚れた手や絵をカメラで頑張ってくれていた。
- ・同じグループの年下の子どもに右腕を汚されても怒らずに優しく見守っていた。

<活動終了時の様子>

- ・年下のメンバーに腕を汚されてしまったが、特に気にする様子はなく、汚れている年下の子どもやWS補助員（院生スタッフ）の写真を笑顔で撮ってくれていた。

<第6回の活動による子どもの変化>

- ・カメラを撮るからといって活動を見守るのではなく、しっかり指で絵を描いたり、塗ったり活動に参加している様子だった。
- ・年下メンバーから腕を汚されても怒ることはなく、むしろ楽しんでいたようだった。その年下メンバーに直接話しかけることはなかったが、気遣っている様子はみられた。
- ・年下メンバーやWS補助員（院生スタッフ）が楽しそうに絵を描いている時は、カメラを構えて写真を撮っていた。

●各回の活動概要

（第7回 11月19日 水曜日 13:30-15:00）

<活動タイトル>

「みんなでモノづくり②：写真に息を吹き込もう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第7回の活動による変化の仮説

- ・これまでの活動の中での撮った写真に合うと思われる言葉をグループで考え、その際協力すること、コミュニケーションをとることや、他グループが作った作品を楽しむことをねらいとする。

●第7回の活動による様子と変化

<活動開始時の様子>

- ・最初は初めて話す WS 補助員（院生スタッフ）と会話が続かなかった。

<活動中の様子>

- ・どの吹き出しだと面白くなるだろうかなと楽しそうだった。
- ・同じグループの人と楽しそうに話す姿が印象的で、写真も撮りながら同じグループの人と吹き出し入る言葉を探したり写真を選んだりして活動に積極的だった。

<活動終了時の様子>

- ・終了間際の雑談時間にカメラのことを WS 補助員（院生スタッフ）が聞きはじめると同じグループのメンバーも交えて楽しく会話する様子がみられた。

<第7回の活動による子どもの変化>

- ・これまでの活動の写真を見ながら、この時の自分は「あんなことを思っていたのかな？」等活動を振り返る様子が見受けられた。また、これまでの活動では、写真を撮ることが多かったため、激しく動く様子はみられなかった。第7回の活動では、毛布にくるまっている子どもを運んだり、押したりする等、激しく動いている様子が見受けられた。

●各回の活動概要

(第8回 11月21日 金曜日 13:30-15:00)

<活動タイトル>

「仲間のからだを感じよう」

<実施場所>

実施場所① 東京未来大学みらいフリースクール
〒120-0005 東京都足立区綾瀬 2-30-6

●第8回の活動による変化の仮説

- ・他者のからだに触れ、心拍等を感じつつ、遊びによるからだの反応や変化をみる。

●第8回の活動による様子と変化

＜活動開始時の様子＞

- ・WSの雰囲気慣れた様子で、WS補助員（院生スタッフ）に自ら話しかけていた。

＜活動中の様子＞

- ・大根遊びの時に必死に引っ張られないように耐えていた。
- ・普段運動はあまりしない方だと言っていた。

＜活動終了時の様子＞

- ・脈拍を測るときに苦戦している様子で、自らWS補助員（院生スタッフ）に助けを求めている。

＜第8回の活動による子どもの変化＞

- ・年下の子どもも、WS補助員（院生スタッフ）も分け隔てなく優しく接することができていた。
- ・大根抜き（遊び）が終わった時に、少し疲れている様子だった。「運動することあるの？」とWS補助員（院生スタッフ）が聞くと、「普段は散歩程度」しかしないと答えていた。

●全回を通じた活動の様子と変化

＜活動全体を通じた様子と前後の変化＞

- ・最初はカメラを抱えていたため、どのように活動に参加するか悩んでいる様子だったが、カメラマンだということをお互いに伝え、写真も撮りながら遊びにも真剣に取り組んでいた。
- ・「普段は運動しない」と発言があったが、終盤になると、自ら激しく動いている様子が確認できた。

＜活動全体を通じて効果的だった支援方法＞

- ・カメラを撮るか迷っていた時は、「撮っていいよ」や「撮って！」と言うと活動に参加しやすそうだった。
- ・初回は恐る恐るカメラを抱えている様子だったが、事業プロモーターから道具等も取ってほしいと言われると快く承諾してくれた。
- ・第6回では、WS補助員（院生スタッフ）が「一緒に絵を描こう」等と声をかけるとカメラを置いて一緒に絵を描いたり塗ったりする場面があった。

＜活動全体を通じて効果的だった環境設定＞

- ・WS補助員（院生スタッフ）がQさんのカメラのことを気にしながらも「遊ぼう」と誘うことで、活動に積極的な時間とカメラを撮る時間の区別ができていた。
- ・活動に積極的な年下メンバーと同じグループにすることで、終盤になると激しい動きをしている様子が見られ、年下メンバーを気遣う姿もみられた。

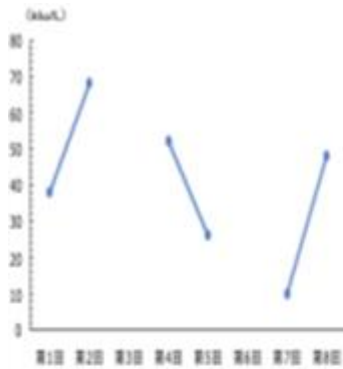


図3-17-1 活動前の唾液アミラーゼ値の推移

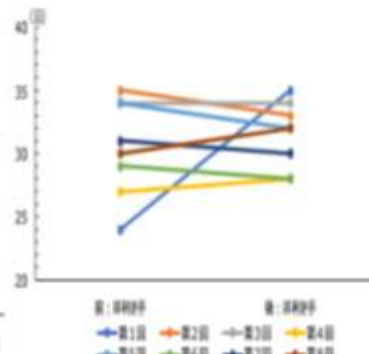


図3-17-2 カウンター測定(非利特平)の各回の変化

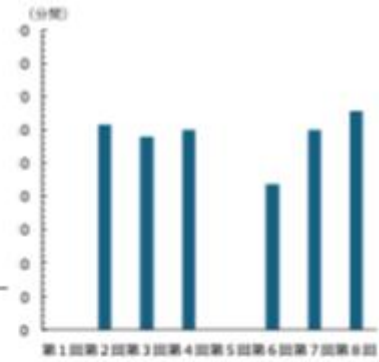


図3-17-3 各回の単位時間 (単位、および立位での静止時間を含む可能性がある)

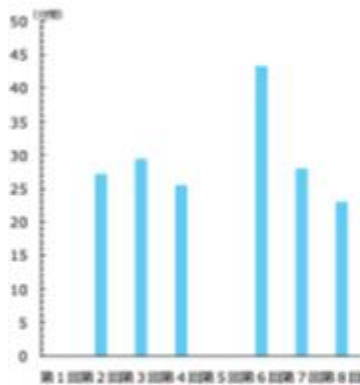


図3-17-4 各回の軽強度活動時間

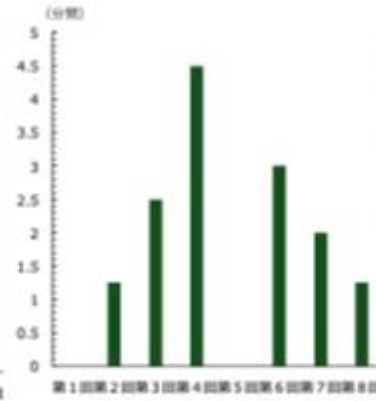


図3-17-5 各回の中高強度活動時間

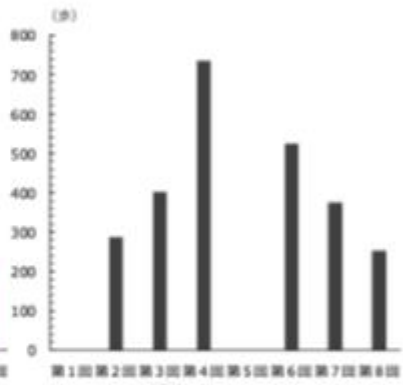


図3-17-6 各回の歩数

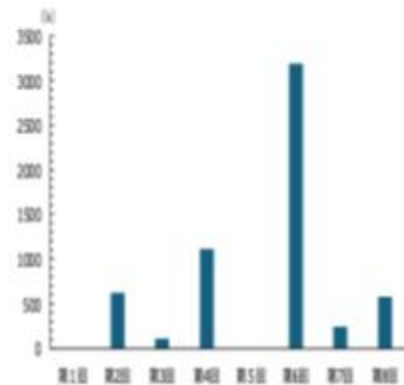


図3-17-7 各回の平均受光量

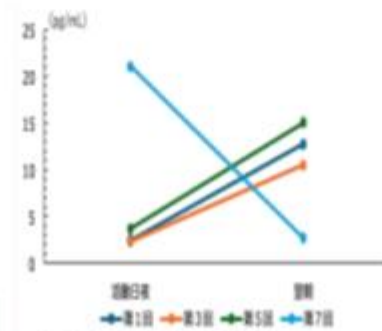


図3-17-8 唾液メラトニン濃度の変化

活動前の唾液アミラーゼは、第2回に少々高値を示したが、他の回では高値をみることはなかった。また、カウンターは、第1回のみ顕著に増加した。

活動時間に大きな差はみられなかった。受光量においては、第6回では日光が当たる場所でゆび絵の具を行っていたことが影響したと考えられる。唾液メラトニン濃度では、第7回のみ夜から朝にかけて数値が減少した。

第4章 調査研究に関する総括

4.1 調査研究において実施された活動内容の効果

本調査研究では、全8回のWSで「遊ぶ」ことによるからだの変化の具体を示し、子ども自身が自らのからだを感じて、知って、考えることを目指した。

第4回WSにおける活動前の唾液アミラーゼ測定時にいつもより少し高い測定値を目にして「私、意外とストレス感じているのかも」とKさんがつぶやいている様子がみられた。また、唾液アミラーゼ値が高値を示した同じグループの子どもに対して「緊張しているの？」等とJさんが声をかけている様子も見受けられた。さらに、からだの測定を拒否することが多かった子どもたちも終盤には測定に参加するようになり、「(記録)更新！」や「運動したら減るのか？ 増えるのか？」と遊びによって変化するからだを「感じて・知って・考える」様子も確認された。これらの場面は、今回のWSにおけるからだの測定を通して、子どもたちなりに自他のからだを「感じて、知って、考える」ことができていた表れであるといえる。

他方、WS中の身体活動量は、第4回WSで若干高値を示すものの、各回のWSにおける歩数に大きな違いは確認

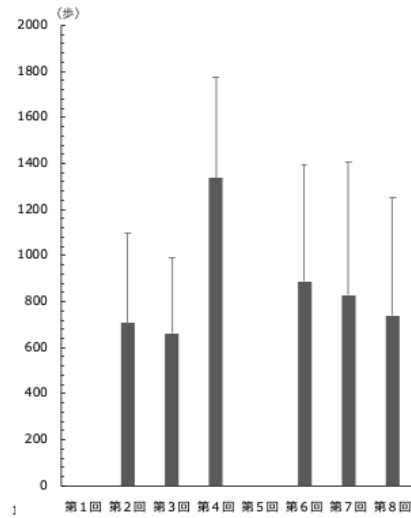


図5-1-1 全体：各回の歩数の平均

されなかった(図5-1-1)。また、WS前後のカウンター測定値も、各回で大差はなかった(図5-1-2)。同様に、活動前の唾液アミラーゼにもWSの進行による大差が認められなかった(図5-1-3)。しかしながら、活動後の唾液アミラーゼは次第に低下していく様子(図5-1-4)が確認された。繰り返しになるが、アミラーゼは身体的・精神的ストレスの程度を反映する。

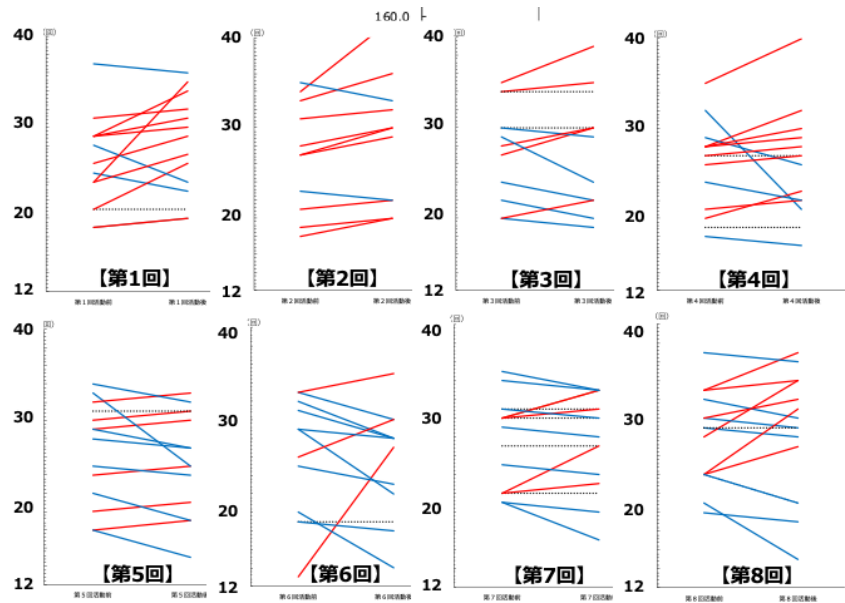


図5-1-2 各WS前後におけるカウンター測定値

身体活動量に大差がなかったことを踏まえると、精神的緊張感が終盤に向けて和らいでいく可能性を物語っているとみえる。実際、同じFSの子ども間だけでなく、異なるFSの子ども間、子ども-WS補助員

(院生スタッフ) 間の交流が次第に増え、終盤回の WS では所属する FS の区別がつかないような状況も見受けられた。

また、第 8 回の大根抜きでは、多くの子どもたちの標的となっていた WS 補助員 (院生スタッフ) に H さんが「大丈夫か？」と話しかけたり、異なる FS の子どもたちが結託して、「あいつ遊んでやろうぜ」と WS 補助員 (院生スタッフ) にこちょこちょ遊びを仕掛けたりする場面もあった。

以上のように、子どもたち自身が自他のからだを「感じて、知って、考える」機会を提供できたこと、それを子どもたち自身が緊張せずに楽しんでいたことは、本調査研究の成果である。しかしながら、各 WS の活動中や活動前後に行った身体活動、棒反応、カウンターの測定値は、全 8 回で明確な変化を確認することができなかった。これらの結果の背景には、測定時の場所や時間的余裕等の条件設定の困難さ、ラボメンバーの想定を超える測定 of 難易度等が影響したと考える。また、唾液メラトニン濃度に特筆するような変化を観察することができなかったこと、すなわち生体リズムの改善に貢献していなかったことには、雨天に伴う屋外活動の短縮等といった天候、スケジュール変更が影響したともいえる。これらの諸点は、今後の課題である。

図 5-1-3 各回における活動前の唾液アミラーゼ値の変化

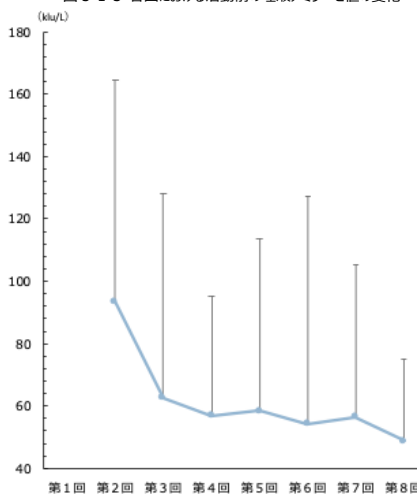


図 5-1-4 各回における活動前の唾液アミラーゼ値の変化

4.1.1 子ども一人ひとりの興味関心を引き出す支援方法

「3-1) 計画に際しての配慮点」で記したように、全 8 回の WS を通して、「絶対にやらなければならないものではない」ということを大前提に寄り添うよう心がけた。また、WS 補助員 (院生スタッフ) から積極的に声をかけたり、からだの測定値から子どもたちが感じたことや不思議に思ったことを聞いたり等、子どもが表現しやすい環境づくりにも心がけた。

その結果、初回 WS では活動中もスマホを手放すことができず、WS の終了時刻のみを気にしていた N さんが、回を重ねるごとにスマホを手にする機会が減っていき、終盤回ではもはやそれを手にする姿はなかった。それとともに、活動を楽しみ、他者と関わる姿が増えていった。また、FS 職員が「他人に喋りかけるところをみたことがあまりない」と語る C さんも第 7 回 WS では、E さんに名札を渡しにいく他 FS 所属の G さんに対して「すごいね、よく行けたね」と自ら話しかける姿がみられた。

これらの事実は、活動を無理強いせずに、かつ子どもたちに寄り添い続けることで子ども一人ひとりの興味関心が引き出されていったことを示唆しているものと考えられる。

4.1.2 子ども一人ひとりの興味関心を引き出す環境設定

すべての回で少人数 (3~4 人) のグループ制にし、担当の WS 補助員 (院生スタッフ) を決めた。グループ分けをすることで、担当の WS 補助員 (院生スタッフ) が子ども一人ひとり関わることができた。また、担当の WS 補助員 (院生スタッフ) との関わりのほかに FS の垣根を超えた子ども同士の関わりも

でき、コミュニケーションが取りやすい環境であった。雑談の中から興味関心を聞き出すこともあり、回を追うごとに WS 補助員（院生スタッフ）との関わり方も親密になっていた。

子どもたちは、WS における活動のみならず、帰宅後も「生活記録」に就床・起床時刻や睡眠状況を記録した。その結果、WS 前日の夜には就床時刻が早まる傾向（図 5-1-3）、WS 翌日の起床時刻が早まる傾向

（図 5-1-4）をそれぞれ確認され、生活への意識づけにつながった可能性を示唆している。

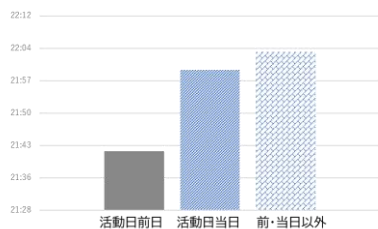


図5-1-3 活動日前日、当日、それ以外の就床時刻の平均値

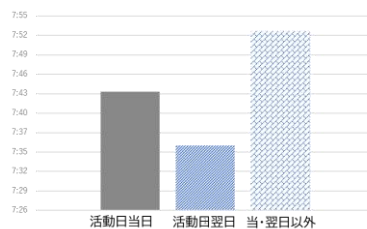


図5-1-4 活動日当日、翌日、それ以外の起床時刻の平均値

4.2 支援者に必要な資質・能力

繰り返しになるが、各活動への参加は自由とし、WS 補助員（院生スタッフ）は時々の子どもの様子や反応を踏まえて、活動に参加できない子どもを誘ったり、誘わなかったりした。また、振り返りミーティングでは、FS 職員から子どもとの関わり方の助言や WS 前後の子どもの様子等を共有してもらい、それらを次回以降の WS に活かすことにも注力した。

その結果、WS 当初は活動室に入れず、廊下にいることが多かった E さんは、回を重ねるごとに活動が行われている室内にいる時間が増えていき、第 8 回 WS では終始室内にいただけでなく、同じグループの子どもたちとともにいくつかの活動にも参加していた。加えて、当初は子どもたちどう接したらいいのかに戸惑う姿が見受けられた WS 補助員（院生スタッフ）も、FS 職員からの助言を受けて次第に子どもたちとの距離感を縮めていく様子が見受けられた。

これらのことから、支援者がその時々の子どもの様子や反応によって、活動への誘いと見守りを使い分けることは、支援者に必要な資質・能力といえるだろう。このことは FS に限らず、子どもを取り巻くすべての現場の支援者に必要な能力であると考えらる。

4.3 今後の課題

本調査研究では、活動前後にからだの測定を実施したこともあり、子ども自身が WS によるからだの変化を測定値に基づいて瞬時に確認することができた。また、子ども自身が「感じて、知って、考え」たからだの変化を耳にすることもできた。対して、各活動で行った遊びに対する子どもの感想を聞く場面は少なく、次回以降の活動に子どもの声を十分に反映させることができたとはいえない。この点は、今後の課題である。

さらに、会話量のデータは予定通り収集できたものの、限られた期間ではそれを十分に解析できていない。そのため、子どもたちが WS の中でどの程度、自他のからだを「感じて、知って、考える」ことができたかの解明は道半ばといえる。併せて、WS で子どもがどのくらい「遊び込めたか」についても詳細に検討することができていない。これらの諸点も今後の課題として提起しておきたい。

4.4 まとめ

WSを通して、子ども一人ひとりに寄り添うことで、コミュニケーションが苦手とされている子どもであっても、活動できることがわかった。それには、寄り添うことができる多様な立場の他者の存在が重要であることもわかった。また、子どもを取り巻く人的環境の充実や各回のWSでグループ編成を変更する等の流動的な関わりが「動いてヒトになり、群れて人間になる」ことに貢献していた可能性も推測させた。

さらに、参加した子どもたちは、ラボメンバーの当初の予想を超えるコミュニケーション能力を有していたとも感じた。そのため、「なぜ、不登校なのか？」という疑問も生じた。このような事実は、現在の学校をはじめとする教育制度がFSの子どもたちに適合しきれていないことを示唆しているのかもしれない。異なるFSの子ども間や子ども-WS補助員（院生スタッフ）間の交流を深めた子どもたちは、WSの遊びの中で「まじりあって」いたことを考えると、現在の学校現場では「まじりあう」ことが十分にできていない可能性を危惧させる。

周知のとおり、“diversity（多様性）”や“inclusivity（包括性）”の尊重とその実現も叫ばれている。また、Society 5.0、GIGAスクール、教育DXが叫ばれる中、各方面で学校のあり方も議論されている。子どもが自分らしく、子どもらしく、安心してみんなでまじりあって過ごせる学校の条件とは何なのか、そのための仕組みとはどのようなものなのか等を改めて検討する必要があるといえよう。

他方、当初は想定していなかった成果の一つとして、WS補助員（院生スタッフ）の子ども理解が促進し、子どもたちとの関わり方に大きな変化が確認されたことがある。このことは、教員養成課程をはじめ子どもを取り巻く現場の養成段階においても、本調査研究のような取り組みが学生等の重要な学びを提供することにつながる可能性を示唆しているとも考える。

第5章 フリースクール等における研究成果の実践

5.1 実践のための条件

<費用>

本ラボの活動では、「からだの測定」と称して、心身のストレス度や睡眠ホルモンの測定を行った。これらの測定をそのまま実施するのであれば、測定機器や分析のための費用が生じる。しかしながら、子どものからだの実感を元に、からだで起こっていることを予測し、伝えることができれば、それらの費用は生じることがないと考える。また、覚醒度の測定で用いたカウンターと棒反応等は、即時的に結果をみることができると、子どもにもわかりやすいからだの指標である。カウンターは、1台1,000円前後、棒は8,000円前後で購入可能である。

「生活記録」の記録によって、就床時刻・起床時刻・睡眠時間への意識付けされる。そのため、日常から身近なスマートフォンやタブレットを使用して記録をし、生活が可視化できることが望ましい。

本ラボの遊びの活動では、「からだを使う、感じる」ことを主題として計画した。大きな費用が生じたのは、絵を作る活動で使用した「ゆびえのぐ」（8色セット10,000円前後）であった。

<支援者に求められるもの>

「遊び」が心身に及ぼす好影響を再認識し、様々な遊びを通じた活動を経験できるようにするとともに、環境を整備することが求められる。その際、人との距離感やスキンシップ、コミュニケーション等に対する固定概念をなくしていくことも必要と考える。

支援者も子どもとともに「遊び」に楽しんで取り組むことができるようにすることが大切と考える。本活動では、WS補助員（院生スタッフ）が子どもとともに活動をした。活動前にはグループごとに、子どもたちが興味を持っていることを話したり、活動中にはともに遊んだりすることで、活動への子どもの集中力や興味・関心を高めるきっかけになっていた。

個々に対する働きかけが必要である。集団での活動であっても、個々へ働きかけることで、結果的に個々との繋がりが集団の繋がりになっていた。

子どもたちが自分自身でからだや生活への意識を高めることができるような働きかけをする。本活動に参加した子どもたちは、理解力も高く、からだへの興味を示す場面もみられた。支援者からの言葉がけ、掲示物、配布物等によって意識付けすることで、自分自身のからだに興味関心が高められると考えられる。

<人員>

遊びの場面では、日ごろ子ども個々を理解し、子どもとともに遊ぶスタッフが必要と考える。一人ひとりの表現を見逃さず、適切に受け止めるためには3~4人に一人程度の割合でスタッフが配置されている

ことが望ましいと考える。双方の情報共有により遊びの内容を検討し、活動時には全体が把握できる人数が確保できれば十分である。

からだの測定を行う場合、一人ひとりが待つ時間が長くないような工夫が必要であるが、簡易的な測定に限定すれば、子ども同士でも実施が可能のため、全体を確認できる人数を確保したい。

5.2 当該活動により効果が表れやすい子ども

年齢や特徴に応じた伝え方や取り組み方の工夫は検討する必要があるものの、身近な生活やからだに対する意識という観点からは、どのような子どもであっても効果を得ることは可能である。

5.3 望ましい場所・環境

生活、とりわけ睡眠リズムを整えるための受光量という観点からは、屋外での活動が望ましい。しかしながら、屋内だからこそできることもあり、周囲の視覚・聴覚等の情報に左右されないことを鑑みると屋外と屋内との活動をバランスよく取り入れることが必要と考える。屋内を使用する際には、できるだけ光を取り込みやすいよう、カーテンを開けたり、窓際に設定したりすることも検討すべきである。

5.4 フリースクール等での実践（少額の費用・少数の人員で実践する方法）

<構成の仕方>

本活動における「遊び」の内容は、大きく2つのテーマに沿って計画した。1つ目は過度な競争がないこと、2つ目は五感と全身を存分に使うこと、である。その際、子どもたちの様子を確認しつつ、人との距離感やコミュニケーションの方法や量を調整した。

からだの測定は、客観的なデータで確認せずとも、主観的な緊張度や睡眠状況等を可視化できることが重要である。そのためには、質問紙等で現在の緊張や気持ちの揺れ等を表すことができるようにしたり、睡眠状況（就床・起床時刻、睡眠時間、日中の眠気等）を記載したりする等の方法が考えられる。活動内容や生活スタイルとの関連を子どもが自ら考えられるよう、掲示物や職員の声掛け等を加えるとよい。（資料 6-1、6-2）

<効果の測定方法>

子どもが自身のからだや生活に対して、気にかける様子や発話こそが、本ラボの活動に対する効果と考える。さらにそれらの意識が、生活を改善するためのきっかけになったり、睡眠や運動といった生活に変化をもたらしたりすることを期待したい。

からだの変化を感じるきっかけを作る手段としても「遊び」が有効である。それまでの興味関心を超え、新たな仲間との繋がりができ、からだの使い方を知ることに効果を期待することができる。そのため、新たな「遊び」や仲間の広がりを見るのが効果であると考えられる。

5.5 実践に向けた留意事項

<子どもに対する留意事項>

子どもが嫌なものに対し、拒否をすることができる、または実際に拒否していなくとも拒否していることを理解することができることは重要であると考え、個々の興味・関心には大きな違いがあり、様々な活動を受け入れるまでには個人差が大きいことを勘案し、個々のペースを大切にする。拒否する場合には、無理させなくてもよいが、個別の働きかけや見守る姿勢をみせる。

<環境に対する留意事項>

屋外活動の際は、天候によって日程や内容を変更しうる可能性があった。そのほかに、移動する際には、ラボスタッフの確認のもとグループで一緒に行動する。また出発・到着時には人数確認を行う。建物への出入りの際にも案内を統一し、全員同一ルートで移動する。

(資料 6-1)

第2回目 10月10日 ()

自分のからだを知って感じて考えよう!

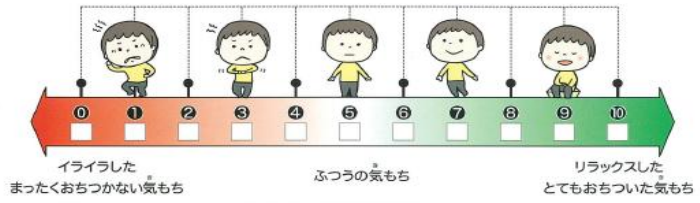
名前 _____

からだを測ろう活動前

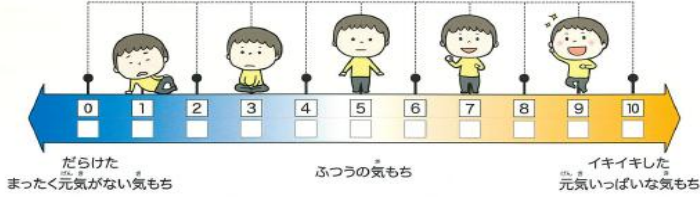
	活動前	活動後
棒反応	/ / / / cm	/ / / / cm
カウンター	利き手 回/ 非利き手 回	利き手 回/ 非利き手 回
唾液アミラーゼ	kiU/L	kiU/L

活動後

いつもの落ち着いた気持ちが5だとすると今の気持ちはいくつですか



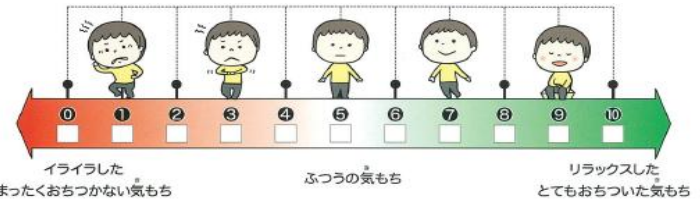
いつもの元気な気持ちが5だとすると今の気持ちはいくつですか



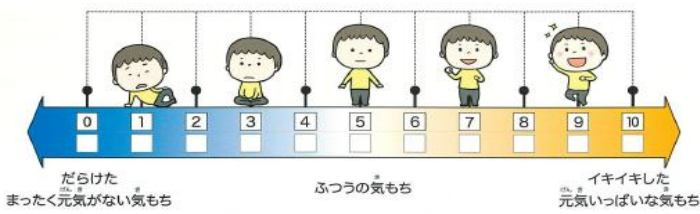
今の疲れはいくつですか



いつもの落ち着いた気持ちが5だとすると今の気持ちはいくつですか



いつもの元気な気持ちが5だとすると今の気持ちはいくつですか



(資料 6-2)

生活記録表

※この記録表は毎朝、起きた直後に書いてください。

唾液採取日

		例	10/3 (金)	10/4 (土)	10/5(日)	10/6(月)	10/7(火)	10/8(水)	10/9(木)
昨日、何時ごろ寝床に入りましたか？ <small>※寝ようと思って布団やベッドに入った時刻を書いてください。</small>		22:30	:	:	:	:	:	:	:
今日の朝は、何時ごろ目が覚めましたか？ <small>※起きるために最後に目を覚ました時刻を書いてください。</small>		7:30	:	:	:	:	:	:	:
昨日の夜は、すぐにねむれましたか？ <small>※当てはまる番号を書いてください。</small>	ねむれなかった 0 1 2 3 4 すぐにねむれた	3							
昨日の夜は、夜中に何回、目が覚めましたか？ <small>※目が覚めた回数を書いてください。</small>		1回	回	回	回	回	回	回	回
今日の朝は、すぐにおきましたか？ <small>※当てはまる番号を書いてください。</small>	おきれた 0 1 2 3 4 おきれなかった	2							
昨日の日中は、眠気がありましたか？ <small>※当てはまる番号を書いてください。</small>	ねむかった 0 1 2 3 4 ねむくなかった	2							
昨日は、普段飲んでる薬を飲みましたか？ <small>※飲んだ場合は「○」、飲まなかった場合は「×」を書いてください。</small>	○・×	○							
昨日は、普段飲んでいない薬を飲みましたか？ <small>※飲んだ場合は「○」、飲まなかった場合は「×」を書いてください。</small>	○・× (薬品名：)	○ (カゼナシン)							

唾液採取時刻	寝る前	:
	起きた後	: